

van stoffelijke factoren afhankelijk.

Ik ben zelf een geest, dus mag ik op deze uitspraak wel een van harte gemeend "Gode zij dank" op laten volgen.

Ik zou willen beginnen met enkele zaken op te sommen, die op het menselijke denken en het menselijke reactievermogen invloed hebben.

Wat blijkt bij de mens het sterkst aan te slaan en zijn gedrag, denken en wijze van reageren het sterkste te beïnvloeden? Over het algemeen is dit een reeks van belevingen.

Dit zijn gemeenlijk belevingen, die men zichzelf niet bewust herinnert, daar men de beelden daarvan verdrongen heeft, maar die wel voortdurend het mentale evenwicht blijven beïnvloeden en meestal ook verstoren vanuit het onderbewustzijn.

Wij kunnen dergelijke invloeden soms nagaan tot de beginperiode van het menselijke leven, dus zelfs tot de prenatale periode. Er is een mogelijkheid, dat de vrouw, terwijl zij het kind draagt, schrikt of op andere wijze aan hevige emoties wordt onderworpen.

In haar onstaat dan een plotselinge afscheiding van verschillende klervochten, al dan niet gepaard gaande met lichamelijke spanningen. Hierdoor kan het kind b.v. tijdelijk overgestimuleerd worden. Dit brengt vaak onherstelbare reacties in het wordende lichaam teweeg, zodat wij terecht kunnen spreken over een prenataal trauma.

Lichamelijke schade kan in het embryo vaak geheel of grotendeels hersteld worden, zover het de lichamelijke aspecten daarvan betreft, Maar dit neemt niet weg, dat het gebeuren in zenuwstelsel en hersenen is vastgelegd, waardoor in het lagere leven allerlei reacties kunnen ontstaan, die vaak een abnormaal gedrag ten gevolge hebben.

In dergelijke gevallen kan het lichaam uiterlijk geheel gezond blijken volgens de geldende normen en 't geestelijk leven zal men mogelijk ook redelijk gezond en normaal mogen noemen. Maar zeker is, dat de reacties van de mens op de wereld en zijn mentaal wereldbeeld alles behalve gezond zijn.

Waarmede ik - helaas - dus reeds heb aangetoond, dat de stelling, die met zoveel verve eens als onderwerp naar voren werd gebracht, alles behalve juist is.

Laat ons nog eens enkele andere aspecten van het menselijke bestaan bezien. Wat is b.v. uw voeding? Velen zullen hier opmerken: wat heeft dit nu met het onderwerp te maken?

Hebt u echter mogelijk al eens opgemerkt, dat iemand die een overmatig vlees-dieet volgt, perioden vertoont van meer hartstochtelijkheid en minder remmingen dan anderen, levende onder vergelijkbare omstandigheden, met dezelfde mogelijkheden, maar levende volgens een ander dieet?

Hoe dit komt? Waarom niet een ieder daarvan last heeft, wanneer hij enig vlees eet? Wel, de gevolgen hangen voor een groot deel niet alleen af van de hoeveelheden vlees, die worden genuttigd, maar ook van de wijze, waarop de leverancier van het vlees aan zijn einde kwam, de wijze, waarop dit vlees bewaard bleef, of eventueel verduurzaamd werd enz. Want de werkingen komen voort uit stoffen, die in het vlees nog

aanwezig zijn op het ogenblik van consumptie.

Wanneer een dier in doodsangst sterft, zal het ook abnorme klierafscheidingen kennen, juist als een mens. En wanneer dit vlees dan wordt gekonsummeerd, voor het vlees geheel is leeggebloed, zal men een reeks stimuli naar binnen krijgen, die het eigen lichaam zal moeten verwerken.

Niet alle stoffen van deze aard passeren maag en darmtract, zonder bepaalde afscheidingen in het gastlichaam te stimuleren.

Men kan zelfs stellen, dat een overmatige vleesvoeding de oorzaak kan vormen van afwijkend gedrag bij een mens en zelfs van de kinderen, die hij voortbrengt.

Verder dienen wij ons te realiseren, dat de mensen in deze dagen nogal wat vreemde stoffen naar binnen krijgen. U eet mooie appels, die mogelijk niet veel smaak hebben, maar er wel perfect uitzien. Die appels zijn behandeld met 3 à 4 verschillende preparaten, waarvan in de vrucht en op de schil sporen aanwezig blijven, terwijl het geheel vaak bovendien nog met een soort parafine oplossing wordt bespoten om de houdbaarheid te vergroten - maar gelijktijdig alle uitwaseming van de in de vrucht aanwezige stoffen geheel wordt voorkomen.

Zelfs worteltjes e.d. hebben vaak bepaalde chemicaliën uit kunstmest e.d. opgenomen, voor zij bij u op de tafel terecht kwamen. En zo kan ik voortgaan.

Op zichzelf zijn deze stoffen nu niet zo schadelijk in de hoeveelheden, waarin zij binnen de normale voeding voor plegen te komen. Hélaas zijn er stoffen onder, die een stapeleffect vertonen. D.w.z. dat zij wel in het spijsverteringsproces worden opgenomen, maar door het lichaam veel trager dan normale voeding weer uitgescheiden worden.

Wanneer een mens dus regelmatig met zijn voeding ook dergelijke stoffen binnenkrijgt, zullen zij een steeds hoger gehalte krijgen binnen het lichaam en zo op de functies daarvan in toenemende mate invloed uit gaan oefenen.

U haalt adem. Maar neem nu eens aan, dat u vaak op b.v. een vluchtheuvel staat te wachten, tot u groen licht krijgt. U wordt omringd door het gemotoriseerde verkeer. Die auto's verbranden stoffen, waarin o.m. loodoxiden voorkomen. Vraag u eens af, hoeveel lood daar de lucht in gaat, terwijl u er bij staat en diep adem haalt.

Met dit alles wil ik alleen maar aantonen, dat een mens in uw dagen tijdens het normale leven en bij een z.g. normale voeding vele vreemde stoffen naar binnen krijgt, die op de functie van zijn lichaam invloed uit kunnen oefenen. Toch denkt u, dat u gezond bent, ook al is het evenwicht van uw lichamelijk bestaan door dergelijke stoffen in feite verstoord.

De mogelijkheid is zelfs groot, dat uw gedrag en daarmee zelfs uw reacties op anderen en omstandigheden beïnvloed worden. Toch meent u, dat u niets mankeert en claimt u een gezonde geest, omdat u volgens uzelf - u weet ook niet beter - een gezond lichaam hebt. Neem een eenvoudig voorbeeld:

Een zware roker zal eerder dan een ander ademnood krijgen, wanneer hij hard moet lopen. Dit betekent echter ook, dat deze persoon zich op de duur in het geheel van zijn

motoriek en bewegingen aan gaat passen aan deze situatie. Breng zo iemand in een situatie, waarin hij als een andere mens zou moeten reageren- dus meer snelheid, meer oxygeen gebruik. De kans is groot, dat hij tekort schiet en daardoor in allerhande onaangename situatiës verzeild geraakt.

Maar hij ziet zichzelf als gezond, ergert zich aan zichzelf en waarschijnlijk nog meer aan de anderen, die niet onder dezelfde handicap reageerden. Wat zijn denken kan beïnvloeden.

Wanneer dergelijke toestanden meerdere malen voorkomen b.v., zal de kans groot zijn, dat de persoon in kwestie gevoelens van onzekerheid toont, niet ten aanzien van een bepaalde situatie of een bepaald verschijnsel, maar t.a.v. zijn relaties en kontakten met anderen over vele andere verhoudingen.

Wanneer die gevoelens van onzekerheid optreden, voelt de man zich opeens niet prettig meer, wordt achterdochtig tegenover iedereen en alles en vertrouwt niemand of niets geheel meer. De mogelijkheid is groot, dat zo iemand zijn eigen onzekerheid over gaat dragen op zijn relaties met andere mensen. Zijn reacties zijn dan niet meer normaal te noemen, zijn innerlijk leven wijkt eveneens af van de als gezond beschouwde norm.

O, die mentale processen zijn in de ogen van die mens zelf nog steeds rechtlijnig en goed, maar zij zijn ten overstaan van anderen en de wereld afwijkend geworden.

Hier zou men kunnen zeggen, dat een ongezond lichaam de kans vergroot op ongezonde mentale reacties en ongezonde emotiës. Wat voor u naar ik meen aanvaardbaar zijn.

Er zijn mensen, die wel gezond, maar b.v. lelijk zijn. U natuurlijk niet. De zaal zit alleen vol met knapperds. Maar wanneer een mens het gevoel heeft, dat hij lelijk is, gebeurt er iets vreemds: hij is bang, dat men dit zal zeggen, het ik als afwijkend beschouwen.

De gevolgen zijn soms wonderlijk, daar dergelijke personen, die mogelijk niet eens werkelijk zo lelijk zijn, extra zorgen aan hun lichaam beginnen te besteden, maar daarbij zo sterk overdrijven, dat zij hierdoor belachelijk worden, danwel de moed opgeven en, zeggende, dat het er toch alles niets meer toe doet, zelfs de noodzakelijke zorg voor het lichaam gaan verwaarlozen.

Opvallend is verder, dat dergelijke mensen altijd in het defensief schijnente zijn en schijnbaar voortdurend wachten op iemand, die tot hen zal zeggen: God, wat ben jij lelijk.... Ook al beseffen zij, dat iets dergelijks door volwassenen nimmer direct gedaan wordt. Dat doet alleen een kind, dat nog niet beseft, dat de menselijke samenleving berust op de komedie, die de leden van die samenleving voortdurend voor elkaar opvoeren.

Trouwens, wanneer een kind in je gezicht zou zeggen "wat ben je lelijk", dan kunnen de meesten dat nog wel verwerken. Maar wanneer je ziet, dat volwassenen op je anderszijn reageren en dan toch net doen, of er niets aan de hand is, is dit veel erger.

Stel, je hebt een lelijk gezicht of een lichamelijke misvorming. Op zich niet zo erg, het hindert je niet zo veel. Maar je ziet, dat anderen er naar kijken, doen of zij niets

bemerken en dan voorzichtig wat rekening met je houden. Het is, of zij je patroniseren. Mogelijk goed bedoeld, maar meestal krijg je er innerlijk een klap van, vooral wanneer je niets anders meer van de mensheid meent te kunnen verwachten.

Je verwerpt die wereld, sluit je af, leeft in een eigen wereldje verder, of haat alle anderen, die normaal zijn. Wat een emotionele reactie is, die echter toch een afwijkende mentale - emotionele en zelfs geestelijke ontwikkeling ten gevolge kan hebben.

Hoe kan ik u, die normaal bent, duidelijk maken, hoe onaangenaam een dergelijke schok is, zelfs indien het goed bedoeld is? Er zijn onder u enkele ouderen. Stel U voor, dat u met de tram op weg bent, heren. Was het voor u geen onaangename schok, toen voor de eerste maal een jong meisje voor u opstond in die tram en vriendelijk meewarig tot U sprak: gaat u maar zitten, meneer? (ja.)

Op zo een ogenblik werd je opeens met jezelf gekonfronteerd en meestal voelde je je toch beter, anders, zodat een dergelijke schok niet al te aangenaam is. Iemand, die misvormd is, een bijzonder lelijk gezicht heeft e.d., wordt met soortgelijke schokken bijna dagelijks gekonfronteerd. Nu kunt u zich het mogelijk beter voorstellen.

Stel: er bestaan lichamelijke omstandigheden, die niets te maken hebben met gezondheid per sé, die toch op het gehele innerlijke leven grote invloed hebben en er zelfs toe kunnen voeren, dat men zich afwijzend opstelt tegenover de gehele wereld. Wat emotionele moeilijkheden met zich mee kan brengen en in vele gevallen afwijkingen van de geldende gedragsnormen veroorzaakt.

Hier zou men kunnen zeggen, dat bij een meer normaal lichaam de mentale reacties eveneens normaler zouden zijn, zodat volgens de menselijke normen de mens mentaal eveneens gezonder zou zijn. De geestelijke waarde van dergelijke belevingen laat ik even buiten beschouwing.

De mensen hebben dit overigens wel degelijk beseft. In Engeland b.v. heeft men geëxperimenteerd in gevangnissen door hen, die misdadig waren en een lichamelijke afwijking vertoonden,, door plastische chirurgie en hulpmiddelen een meer normaal uiterlijk te geven. In vele gevallen bewijst de volgende reactie inderdaad een normalisering van het gedrag en een betere aanpassing in de menselijke maatschappij.

In één geval bleek een man, die leed onder zijn kaalhoofdigheid en daardoor wegens geweldpleging steeds weer voor de rechter moest verschijnen, na het aanmeten van een pruik, opeens een veel aangener medemens te worden.

Iets, waarover u mogelijk eens na kunt denken. En om het wat passender in de tijd te stellen: Vraag u eens af, waarom vader Abraham een hoed draagt. Ergens is hier sprake van een bemantelen van zijn kaalheid. De man zou even goed een toupet kunnen dragen, zou vele andere mogelijkheden kennen om dit euvel te verbergen. Maar hij koos voor een hoed.

Mogelijk koos hij iets, wat niet een deel van zijn persoon lijkt te zijn, maar wel deel uitmaakt van een bepaald image, omdat hij aan de ene kant zichzelf wil blijven en aan de andere kant gelijktijdig toch die kaalheid wil verbergen, omdat hij die voor anderen onaanzvaardbaar acht.

Ik meen te mogen stellen, dat een mogelijkheid, eigen uiterlijk aan het gangbare aan te passen voert tot een je gemakkelijker voegen en een gemakkelijker aanvaarden van de algemeen geldende maatschappelijke en zelfs morele normen.

Er zitten echter veel kanten aan dit onderwerp- Hoeveel mensen lopen er b.v. niet rond, waar uiterlijk niets aan mankeert en die lichamelijk zo gezond zijn als een vis, maar geestelijk zo rot blijken te zijn als een mispel?

Er zijn mensen, die er uitzien als jonge goden. Alles roept de beschouwer toe: hier heb je te maken met een gezond en gelukkig mens. Dergelijke mensen schijnen vaak alles te hebben, ook op materieel en mentaal gebied. Maar het enige, wat zij niet blijken te hebben, is gevoel voor de medemens.

Dergelijke mensen zijn vaak egomaan. Het enige, waarvoor zij zorg kennen, is hun eigen ik. Zij zijn zonder enig gewetensbezwaar bereid de gehele wereld en alle mensen aan hetgeen zij als hun belang beschouwen op te offeren. Wat niet bepaald op een gezonde geest wijst volgens mij.

Hoe vaak zie je niet rond je mensen, die een goed uiterlijk hebben en schijnbaar menen, dat dit hen het recht geeft, de gehele wereld alleen voor zich op te eisen. Zo een ander die pretenties niet aanvaardt, worden dergelijke mensen vaak heel erg boos, driftig zelfs. Er gebeurt iets in hen en zij handelen op een wijze, die niet alleen maatschappelijk, maar ook geestelijk onaanvaardbaar is.

Je kunt nu natuurlijk wel gaan verklaren, dat de oorzaken voor een dergelijk gedrag b.v. in de jeugd moeten schuilen, maar wat ons onderwerp betreft, hebben wij dan toch maar te maken met een werkelijk gezond lichaam en een gezonde mentale capaciteit, terwijl er toch geestelijk kenmerkend iets niet gezond is.

Wat weer de vraag doet rijzen, of men terecht kan stellen, dat een gezonde geest ook in een gezond lichaam zal wonen? Ik meen, dat je het niet zo moogt stellen en de problemen, die hierdoor uit de spreuk rijzen, wat anders zal moeten benaderen dan alleen op de grond van de voorgaande gegevens.

Wij weten, dat de geest invloed uit kan oefenen op het lichaam. Over de wijze, waarop dit zou kunnen plaatsvinden, heeft men op aarde nogal veel verschillende opinies. Maar men heeft toch reeds betrekkelijk lang geleden in de geneeskunde vastgesteld, dat je met suggestie b.v. veel kunt bereiken.

Er zijn dan ook heel wat mensen genezen, doordat men hen met veel bombarie pillen gaf, die gemaakt waren van oud brood, dat gemengd was met een stof om het bitter te doen smaken en mogelijk bovendien van een kleurtje was voorzien.

Wanneer wij middels suggestie of middels bepaalde andere niet-materiele middelen de toestand van het menselijke lichaam kunnen verbeteren, kan men daaruit de konklusie trekken: het innerlijke ik, dat in zich een toestand van evenwichtigheid of ve trouwen vindt, zal deze overdragen aan het lichaam en zo dit lichaam betere mogelijkheden tot genezing bieden, indien het ziek is.

Een weerkaatsing van een innerlijke toestand in de lichamelijke situatie komt veel voor. Het betekent wel niet, dat je, wanneer je maar vertrouwen in jezelf krijgt, een

been dat tekort was, opeens langer zal worden. Maar het betekent vaak wel, dat bepaalde rheumatische aandoeningen afnemen of zelfs verdwijnen.

Er schijnt dus ook nog sprake te zijn van ziekten en ziekteverschijnselen, die geheel of mede door de innerlijke mens door overdracht op het zenuwstelsel worden veroorzaakt, zodat in dergelijke omstandigheden de psychische toestand een grote rol speelt. Zoals de psychische toestand vaak bepalend blijkt voor het reageren op geneesmiddelen enz.

Hier zou de konklusie moeten luiden, dat het toch wel van groot belang is, dat de mens geestelijk gezond is. En geestelijk gezond zijn betekent dan niet, zoals sommigen schijnen te denken, dat men voortdurend met al zijn gedachten in zo hoog mogelijke sferen rond moet zweven.

Wanneer u geestelijk zover bent, dat u er thuis behoort, bent u reeds lang overleden, doe het dan dus maar rustig aan. Maar wanneer je op aarde leeft, moet je de moed hebben met beide benen op de grond te staan en dien je niet bij voorkeur in hogere sferen te zweven. Geestelijk is dit zeker niet gezond en ook materieel zijn de gevolgen daarvan gemeenlijk niet erg aanvaardbaar.

probeer het liever als volgt: Een mens, die een gezond lichaam verlangt, zal vooral moeten leren zich regelmatig geheel te ontspannen. Een mens, die innerlijk rust weet te vinden en zo voortdurend innerlijke veerkracht op weet te doen, zal veel lichamelijke bezwaren kunnen overwinnen en zeker door zijn innerlijke houding er toe bijdragen, dat het lichaam meer weerstand vertoont tegen allerhande invloeden. Zelfs de resistentie van een lichaam tegen infecties blijkt in dergelijke gevallen hoger te liggen dan normaal.

Een tweede punt is de vraag, hoe je leeft. Ik wil niet beweren, dat er een perfecte wijze is om te leven. De een is vegetariër, de ander wil alleen onbespoten vruchten eten- en wordt bedrogen, doordat men hem bespoten fruit als onbespoten verkoopt tegen hogere prijs. Want vaak neemt men vruchten, die minder mooi zijn, kroet e.d., die op onbespoten vruchten gelijken en verkoopt zo zijn afval tegen een te hoge prijs.

Vergeef mij die afwijking, maar dit gebeurt veel. Anderen willen weer elke dag biefstuk eten en sherry drinken. Wat op zich geen onaanvaardbaar dieet lijkt, maar toch de vraag openlaat, of dit nu wel zo goed is, wanneer je door je voeding wilt bijdragen aan een totale lichamelijke gezondheid.

Wat wij in de eerste plaats nodig hebben is een voeding, die in overeenstemming is met onze behoeften. Dat vergeten de meeste mensen liever.

Hier kun je de geest nog enigszins bij betrekken door er op te wijzen, dat juiste voeding zelfbeheersing impliceert. Het betekent, dat je niet alleen maar eet, omdat iets lekker is, maar desnoods wel lekkere dingen eet, maar nooit meer dan je nodig hebt. Wat lekker is, verteert beter, zodat het volledig verbruikt wordt. En wanneer je maar niet te veel eet, zal je lichaam minder afvalstoffen behoeven te verwerken, waardoor kracht gespaard wordt en men zich beter zal gevoelen.

Vele mensen leggen de nadruk op lichaamsbeweging in

de vrije lucht. Dat kan belangrijk zijn, dat is waar. Elke mens zou per dag een aantal dingen moeten doen, waarbij alle spieren van zijn lichaam in gebruik komen en dit dan nog zo juist mogelijk moeten doen.

Niet alleen, omdat dit goed is voor de lijn of zo, maar omdat dit voor het welzijn van het lichaam nodig is. De mensen spreken over de lijn en vergeten daarbij, dat dit alleen een kwestie is van vet zijn of wat magerder. Belangrijk is, dat alle spieren voortdurend voldoende beweging krijgen.

Dit immers draagt zorg voor een betere doorbloeding, een betere werking van de gehele spier. Afvalstoffen worden beter afgevoerd en de afbraak- en opbouwprocessen, die bij voortdurend in het lichaam gaande zijn, verlopen in een dergelijke spier beter en vlotter, zodat men zelfs mag stellen, dat bij juiste mate van beweging het spierweefsel zich juister vernieuwt en zo een betere algehele konditie bevordert.

Wie meent, dat die beweging voor een gezond lichaam niet zo heel erg belangrijk is, moet maar eens kijken, wat er gebeurt, wanneer je een spier langere tijd niet gebruikt: atonie treedt op. De spier heeft geen kracht meer, het spierweefsel vervalt en verdwijnt grotendeels.

De mens zou alles moeten doen om een dergelijk geval van lichaamsdelen te voorkomen. Maar er zijn heel wat mensen, die mij het gevoel geven, dat het enige lichaamsdeel, waarin zij niet voor atonie behoeven te vrezen, hun zitvlak is, want dat wordt zeer regelmatig gebruikt. Maar de rest: ho maar.

Ook hier weer: zorg voor beweging, maar overdrijf niet. U kunt weten, wat voor u aanvaardbaar en goed is. Want elke mens heeft een soort ingebouwde maatstaf. Wanneer je geen honger meer hebt, al zou je nog iets lusten, is het tijd om te stoppen met eten. Wanneer je wat moe bent, maar nog verder zou kunnen gaan, dan moet je een korte tijd rust nemen.

Men beweert wel, dat een automobilist elk uur vijf minuten uit de wagen moet komen om zo in konditie te blijven. Het waarom ontgaat mij enigszins, want mensen in blik is iets van na mijn tijd. Maar waarom zal men tegen een wandelaar of werker dan niet zeggen:

Wanneer je een uur lang bepaalde bewegingen hebt gemaakt, of gekoncentreerd bezig bent geweest met een taak, zodat vermoeidheid op kan treden, in het lichaam of mentaal, moet je ophouden en je eerst eens vijf tot tien minuten ontspannen.

Het gevolg is niet alleen, dat de prestatie gemiddeld beter wordt, maar men zal lichamelijk gezonder blijven. Bovendien zal door het niet forceren van eigen acties ook innerlijk een grotere rust ontstaan. Je kunt de zaken dan gemakkelijker aan, overziet meer, waar je mee bezig bent en wat de problemen en mogelijkheden zijn, zodat je niet meer door het onverwachte kunt worden overdonderd.

Het eindresultaat van deze werkwijze is, dat men meer en beter kan presteren per tijdseenheid, terwijl men innerlijk en stoffelijk gezonder blijft.

Indien ik te maken heb met iemand, die geestelijk

erg gespannen is - waarvoor vele oorzaken kunnen bestaan zoals werk, omgeving en soms zelfs het huwelijk, dat bij sommige mensen doet denken aan een voortdurende ontmoeting tussen een tank en een slagschip.

Voor dergelijke spanningen moet je een oplossing vinden. Je moet leren begrijpen, dat je werk heus niet alles is in het leven. Je moet beginnen te begrijpen, dat je sommige zaken eenvoudig over je kant moet laten gaan. Je kunt er niet veel aan veranderen, dus heeft het weinig zin, je er boos en druk over te maken, vooral daar er andere zaken zijn, die je zelf kunt beïnvloeden. Je moet gewoon steeds weer alle zaken in je leven sorteren, zodat je je mogelijkheden kent en bovenal beseft, wat al dan niet voor jou nu belangrijk is.

Mijn raad voor hen, die gezonder in geest en stof willen gaan leven, luidt dan ook: sorteer eerlijk innerlijk alles uit, wat voor u werkelijk belangrijk is en werk dan alleen aan die dingen, waaraan je nu iets kunt veranderen.

Bovendien, wanneer je eerlijk bent, valt het aantal zaken, die voor jou werkelijk belangrijk zijn erg mee, zodat je werkelijk alle tijd vindt om je met datgene, wat nu voor jou belangrijk en noodzakelijk is, ook energie en aandacht te geven.

Elke dag zou men eigenlijk ook een uurtje stilte nodig hebben. Mediteer elke avond en morgen een halfuurtje of, wanneer je dit niet kunt opbrengen, durf eens een halfuur voor je heen te soezen. Heb je er tijd en mogelijkheid voor, slaap dan een kwartiertje in de middag. Een korte rust in de middag zal de meeste mensen meer rust en veerkracht bezorgen, dan enkele uren langer slapen bij de nachtrust.

Houdt rekening met de behoeften van je lichaam en beseft, dat het menselijke lichaam niet is gebouwd om de voortdurende spanningen van de moderne maatschappij zonder enige rust en ontspanning bij voortdurende te verdragen. Ook de mentale capaciteiten van de moderne mens zijn voor het verwerken van die voortdurende spanningen in feite niet voldoende.

Wanneer u hoort, dat zoveel mensen rusteloos zijn, dat er zoveel geweldadigheid optreedt, dat men voortdurend in verzet komt tegen alles, tegen de normen van de gemeenschap, het bezit van anderen, zowel als andere zaken, is dit niet alleen maar een teken, dat er iets in de wereld aan het veranderen is, maar maakt het ook duidelijk, dat er bij zeer vele mensen een betrekkelijk grote innerlijke onevenwichtigheid bestaat - zelfs wanneer zij uiterlijk mogelijk geheel gezond lijken.

Vraag je ook eens af, wat je geestelijk tegenover alle spanningen kunt stellen. Want elke mens heeft een geest, die, vanuit een menselijk standpunt beschouwd, een nogal complex geheel vormt.

De geest van een mens is een onstoffelijk vorm, waarin zijn bestaan mede is uitgedrukt. Deze onstoffelijke vorm is meestal gecentraliseerd in uw lichaam, wanneer u bewust op aarde leeft.

Wat betekent, dat uw gevoeligheid zich uitstrekt buiten uw stoffelijk lichaam en dat u over gevoeligheden beschikt,

die verderf gaan dan uw zintuigelijke mogelijkheden.

U bent als mens b.v. voortdurend bezig te konstateren, of een bepaalde sfeer u al dan niet ligt. Voortdurend ook velt u een z.g. emotioneel oordeel - dat in feite vaak intuïtief is - over mensen en groepen, waarmee u in aanraking komt.

Het is uw geest, die u deze mogelijkheid geeft. Maar u kunt de reacties van uw geest alleen maar vertalen in uw menselijk redelijke termen.

Vergeet hierbij niet, dat de meeste mensen niet in staat zijn tot een bewust beeld-denken, maar dat zij alle verstandelijke processen volbrengen middels woord-denken. Wanneer die mensen een innerlijk beeld ontvangen en daarover met zichzelf te rade willen gaan, moeten zij de indruk eerst in woorden omzetten, voor zij over de betekenis en waarde ervan met zichzelf kunnen argumenteren.

Begrijp dus, dat u de dingen in de meeste gevallen wel juist innerlijk aanvoelt, maar dat u de ontvangen indruk lang niet altijd juist en goed zult vertalen.

Voor de doorsnee mens is het belangrijk op dergelijke gevoelens af te gaan, niet zozeer, omdat zij iets zeggen over een sfeer of over de inhoud en bedoelingen van andere mensen, maar omdat zij iets duidelijk maken omtrent jezelf.

Het betekent immers in feite een innerlijk al dan niet aanvaarden van iets. Vermijdt zover u kunt alle zaken, die voor u niet aanvaardbaar zijn, zelfs indien dit alleen op grond van vage emoties gesteld kan worden. Wees niet te vaak flink en zet je niet steeds weer over dergelijke gevoelens heen.

Alleen wanneer het werkelijk noodzakelijk is, moet je over dergelijke gevoelens maar heen stappen. Maar dit komt in verhouding maar zelden voor. Door deze houding bereik je evenwichtigheid in jezelf, daar je vele zaken vermijdt, die geestelijk of mentaal een storing voor je kunnen vormen.

Dan is er nog iets, wat men levenskracht noemt. Vele stellingen hieromtrent zijn mogelijk. Voor ons is het belangrijk, dat het een vorm van energie is, die praktisch in het lichaam zich beweegt, daar cirkuleert en soms ook een klein deel buiten het lichaam merkbaar kan zijn.

Deze kracht loopt via bepaalde banen en toont stromingen. Wat haar aard is? Voor een deel tenminste kan men stellen, dat zij het resultaat is van inductie door de werking van bepaald organen en spierweefsels. Daarnaast heeft deze kracht ook astraal betekenis en omvat zij dus ook fijnstoffelijke aspecten van het bestaan.

Hoe het ook zij, die levenskracht heb je nodig. Zij blijkt voor de mens o.m. door de ademhaling in stand gehouden te worden. Nu blijkt, dat bij ademhaling in een zuivere, redelijk zuurstofrijke lucht de levenskracht goed en snel pulseert en stroomt, terwijl zij voortdurend wordt aangevuld.

Wij weten ook, dat - wanneer er ozon in de lucht aanwezig is - die levenskracht tijdelijk zeer sterk toe kan nemen. Zo sterk zelfs, dat hierdoor een verandering in het zenuwstelsel ontstaat, waardoor bij een zich zeer prettig gevoelen gelijktijdig toch een vertraging van reacties op kan treden.

Wat bijkomstigheden zijn, die ik u noem om u enigszins duidelijk te maken, wat levenskracht in feite ongeveer is.

Eén ding is zeker: levenskracht heeft men nodig, of men nu toegeeft, dat er zoiets bestaat of niet. Wij moeten er daarom voor zorgen, dat die levenskracht op de juiste wijze aangevuld, gevoed wordt. Dit betekent:

Zorg dat je goed leert ademen. De meeste mensen zullen denken, dat zij dit wel beheersen. Maar er zijn heel wat wijzen om adem te halen. Maar de beste wijze van ademen voor u is in dit geval, zeker wanneer u zich in een redelijk zuivere atmosfeer bevindt, allereest een zo diep mogelijk uitademen.

Begin met de borstademhaling en adem zo diep mogelijk, zodat de long van top tot bodem gevuld wordt. Laat na dit inademen langzaam alles weer uit en begin de volgende ademing met buikademhaling, waarbij u van onderuit de ademhaling begint. Er ontstaat zo een wisselwerking, waarbij de gehele long zoveel mogelijk geactiveerd is en er is sprake van een goede zuurstoftoevoer, zonder dat, gezien de traagheid, een teveel aan zuurstof in het bloed komt, wat euforie kan veroorzaken.

Zelfs wanneer men dit maar enkele keren gedurende een paar minuten doet, zal men zich veel levenskrachtiger gevoelen en meer veerkracht verwerven. De stromingen van de levenskracht verlopen gelijkmatiger en zijn intens genoeg, zodat het geestelijk deel van het ik ook de mogelijkheid krijgt, zich sterker te doen gelden binnen het lichaam.

Voor de geest is duidelijk kenbaar, dat bij een mens, waarin de stromingen van de levenskracht voldoende sterk en gelijkmatig zijn, de eigen geest middels deze stromingen meer mogelijkheid heeft in het werkingen van het lichaam, zowel als in het bewust denken in te grijpen.

Wat betekent, dat een vergroting van eigen selectieve vermogens ontstaat en veel meer disharmonieën vermeden kunnen worden, ook al zullen mensen van hun standpunt hier waarschijnlijk weer spreken over een instinctieve selectie.

Vanuit de geest is duidelijk kenbaar, dat een toenemen van de invloed van de geest in het stoffelijke lichaam er toe bijdraagt, dat steeds weer uit vele mogelijkheden die ene mogelijkheid wordt gekozen, die voor het ik de meest juiste is.

Denk nu niet, dat dit alleen bij levenswichtige zaken het geval zal zijn. Even goed is het mogelijk, dat men een bepaalde straat loopt en daarbij nog onbewust juist die zijde van die straat kiest, waarop men iets kan ontmoeten, wat men leuk vindt of iets ontwijken kan, wat onaangenaam zou zijn.

Een mens, die zo kan leven, ontmoet dan ook veel minder ergernissen in zijn leven en vermijdt vooral de meeste omstandigheden, waartegen hij niet is opgewassen. Wat betekent, dat eigen zenuwkrachtverbruik kleiner wordt, het lichaam minder spanningen en imbalanties van de interne secreties heeft te verduren, zodat ook het lichaam gezonder is, terwijl de gehele persoonlijkheid evenwichtiger wordt.

Dit zou kunnen pleiten voor de stelling, dat een gezonde geest in een gezond lichaam woont, maar slechts onder bepaalde omstandigheden, wat de stelling dus minder houdbaar maakt in mijn ogen.

Opvallend is wel, dat in dergelijke omstandigheden de geest betrekkelijk ver kan inwerken en zo in grote mate vervangend kan optreden bij het bestaan van lichamelijke tekortkomingen. Beslissend voor de juistheid van de stellingen acht ik echter ook dit niet.

Een zeer gezonde geest kan leven in een ziek lichaam. Een voorbeeld daarvan is o.m. Lidwina van Schiedam - door mij gekozen, omdat de naam Schiedam mij nog steeds sympathiek aandoet op grond van herinneringen.

Dit meisje was langdurig ziek - t.b. - en zou in deze tijd op grond van haar uitingen mogelijk als hysterica beschouwd zijn.

Zeker is, dat de ziekte van het lichaam zelfs niet met de middelen van de geest te overwinnen was. Zij bleef aan haar bed gekluisterd, maar haar geest trad in toenemende mate op als remplaçant voor haar stoffelijke mogelijkheden. Zij gaf vele malen blijk van haar vermogen ook op afstand waar te nemen. Haar woorden gaven steeds weer blijk van een kennis van het gebeuren in de omgeving, die verder ging dan, gezien haar lichamelijke toestand en het toedragen van nieuwtjes, door bezoekers te verantwoorden was.

Zij had tijdens dit ziekbed ook een beter begrip gekregen voor de uitstraling van de mensen, las a.h.w. de betekenis van een mens af en voelde zich daarbij zo gelukkig, dat zij vele mensen, die bij haar kwamen, terwijl zij in de war waren, hun innerlijk evenwicht terug wist te geven.

Hier is sprake van een ziek lichaam, maar van een gezonde geest. Wat duidelijk maakt, dat de geest gezond kan zijn en blijven, zelfs in omstandigheden, waarin het lichaam niet meer in staat is zichzelf te regenereren of te genezen en de levenskracht niet langs normale wegen wordt aangevuld.

Waarmede ik eens te meer heb aangetoond, dat de spreuk mens sana in corpore sano als juist lijkt, maar dit zeker niet altijd zal zijn en dus niet als maatstaf kan worden gehanteerd.

Weet u, hoe de mensen tot die spreuk gekomen zijn? Vroeger ging men uit van het standpunt, dat het uiterlijk van een mens zijn innerlijk weerkaatste. Zo eenvoudig is de aanleiding.

Wanneer iemand wat scheel was en bovendien nogal venijning kon kijken, zeiden de mensen al snel: hij is niet loens, maar hij heeft het boze oog. Hoe je dan moest kijken? Ongeveer zo als meneer den Uyl placht te kijken tijdens een debat, toen hij nog in de oppositie zat.

De verbondenheid tussen lichaam en geest in het menselijke denken werd nog bevorderd door het christelijke denkbeeld, dat alle deformatie en ziekte een straf van God is.

Ook bij moderne gebedsgenezers kunt u dergelijke stellingen nog vaak horen. Persoonlijk vind ik het een van de meest verwerpelijke praktijken, maar deze mensen zeggen vaak: uw geloof in Jezus kan U genezen. Wanneer u dus niet beter wordt, is het uw schuld, niet die van Jezus of de genezer. U gelooft niet genoeg, of uw kwaal is een straf voor uw zonden, die nog niet uitgeboet zijn.

Ergerlijk vind ik vooral een vaak gehoorde dooddoener: U bent zo zondig, dat ondanks uw geloof Jezus u nog niet geheel heeft kunnen reinigen. Wat voor mijn gevoel Jezus op het peil plaatst van een soort geestelijke Persil of zo iets.

Kortom: deze spreuk stoelt vooral op een middeleeuwse gedachtengang. Wanneer iemand ziek wordt, zo is dit een direct gevolg van iets, wat in hem bestaat. De ziekte was het tot uiting komen van innerlijke onreinheid. De zieke was een zondaar en diende als zodanig beschouwd te worden.

In de leprozenzorg komt dit tot uiting. Dat men de melaatse uit de gemeenschap verwijderde, was eerder een kwestie van sociale hygiëne. Maar dat men hem om zijn ziekte verachtte en hem zelfs het recht ontzegde nog iets van de gemeenschap te eisen, zelfs indien hij grote bezittingen achter moest laten, had te maken met de houding van de kerk. Deze wilde de zondaar nog een mogelijkheid geven door voor hem de begrafenisriten te voltrekken. Maar indien hij dan nog niet genas, was zijn eigen zondigheid hiervoor aansprakelijk en was de verantwoordelijkheid van clerie zowel als burgers opgeheven.

In de vroege middeleeuwen geloofde men zelfs, dat iemand die een dergelijke ziekte opliep, erg slecht moest zijn en men mompelde zelfs wel, dat deze ziekte een teken was, dat de ziel van de zieke aan de duivel behoorde.

Zo kwam men tot een overschatting van het lichaam en meende men, dat de innerlijke gesteldheid van een mens aan zijn uiterlijk af te lezen zou zijn. Het feit, dat in bepaalde gevallen inderdaad een gezonde geest voert tot een gezonder lichaam, maakte deze stelling aannemelijker en heeft haar, middels de psychiatrie en vooral de psychosomatica in deze tijd, zelfs in deze dagen nog voor velen de betekenis van een onweerlegbare waarheid gegeven.

Ook in de oude mythen en verhalen treffen wij tekenen van van de vereenzelviging van uiterlijk met innerlijk. Een vorst beledigt een godin en prompt wordt hij ziek, overdekt met zweren en moet gras eten.

Waaruit je overigens ook af zou kunnen leiden, dat men het vroeger als de hoogste straf der goden beschouwde, wanneer een mens zich als een schaap ging gedragen. Nu is altans op dit punt iets veranderd: voor velen in uw tijd is het eerder een straf van god, wanneer de mensen niet schaapectig genoeg blijken om hen kritiekloos overal te volgen.

Maar zelfs het weinige, wat ik u van de achtergrond van deze zegswijze heb laten zien, maakt wel duidelijk, dat men aanneemt, dat de uiterlijke omstandigheden en kentekenen van de mens zijn innerlijk zullen weerkaatsen.

Wat, nogmaals, onder omstandigheden waar kan zijn, maar zelfs dan nog maar in bepaalde mate en niet volledig. Om de zaak eenvoudiger te stellen: een slechte chauffeur kan heus wel in een Bugatti rijden, terwijl een goede chauffeur heus wel eens in een lelijk eendje kan zitten.

De voertuigelijkheid van het lichaam ziet een ieder, die deze spreuk voor waar neemt, over het hoofd. Elke geest, die in een bepaald lichaam komt, zal moeten werken met de mogelijkheden van dat lichaam. Is dat lichaam toevallig niet perfect van vorm, of mogelijk zelfs heriditair belast

met kwalen en tekorten, zo betekent dit nog niet, dat de geest, die in dit lichaam woont, of zelfs het verstand, dat in dit lichaam zetelt, niet zou deugen. Omgekeerd kan men ook niet stellen, dat, zo een lichaam maar geheel gezond is, ook de geest, die daarin schuilt, geheel gezond moet zijn.

De werkelijkheid van ons leven is de geest. De werkelijkheid van ons bestaan is iets eeuwig, iets tijdloos. In die tijdloze persoonlijkheid ligt alles, wat waarlijk belangrijk is. Dat die persoonlijkheid op aarde komt in een lichaam en daarin lange tijd zijn ikbegrip beperkt, betekent nog niet, dat de geest gebonden is aan de eigenschappen van dit lichaam zonder meer. Zeker is die geest niet gebonden aan de uiterlijkheden.

Indien u dit vreemd voorkomt op religieuze gronden, zo wil ik u er aan herinneren, dat Lucifer een gevallen engel is, die mogelijk zijn plaats in de hemel verloor, maar toch zichzelf bleef en de schoonheid van een prins der engelen nog steeds bezit - zo men zijn bestaan als waar aanneemt. Want deze schoonheid is de essentie van zijn wezen.

Wij kunnen niet zeggen, wat licht of duister is, zeker niet aan de hand van uiterlijkheden. Wij kunnen alleen innerlijk beseffen en alleen voor onszelf bepalen, wat voor ons licht en duister is.

In onszelf dienen wij echter bovenal te zoeken naar iets, wat voor ons vrede betekent. De mens, die in zich vrede kent, met zich en de wereld, kan zeer veel tot stand brengen, maar zal niet de slaaf zijn van eenzijdige drijfveren, hoe zijn lichaam er ook uitziet en functioneert.

Zo iemand zal nooit zijn lichaam uitputten op een onnodige wijze en daardoor altijd kunnen beschikken over die delen van de levenskracht, die hij nodig heeft om als ego bewust in de wereld van de mens en de geest te blijven functioneren. Kortom: Hij is een gezond en heel mens en zeker geen gesplettem persoonlijkheid.

Daarmede acnt ik het belangrijkste wel gezegd. Hebt U kommentaar?

x Kan iets gezegd worden over een goed liefdeleven en de betekenis daarvan voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid van de mens?

- Wat is een goed liefdeleven? U kunt de liefde zien als een soort konsumptieartikel, maar u kunt haar ook zien als iets, wat alleen werkelijk bestaat, wanneer de gehele persoonlijkheid, emotioneel, mentaal, geestelijk en lichame-lijk, daaraan deel heeft.

M.i. bestaat een gezond liefdeleven met zijn geestelijke werkingen en betekenis alleen, wanneer de gehele persoonlijkheid zich daarin kan uiten.

Hebben wij te maken met de konsumptieliefde, zo kan het lichamelijke contact - o.m. door uitwisseling van hormonen - voor de stoffelijke gezondheid van betekenis zijn, terwijl het geheel, emotioneel, mentaal, geestelijk gelijktijdig een energieverblindende mislukking wordt.

Mogelijk denk je in een dergelijk geval wel, dat het toch leuk en bevredigend geweest is, maar het laat je zo ontzettend leeg achter.

Ik ben in mijn tijd geen puritein geweest. Trouwens,

in mijn dagen waren de puriteinen meestal mensen, die er voor zorgden, dat een ander niet achter hun zonden kwam, zodat zij de ander van diens zonden een verwijt konden maken.

Ik zou echter willen pleiten voor een liefdeleven, dat in de eerste plaats op het innerlijk gebaseerd is, zonder mij vast te leggen op de tijd, die een dergelijke band kan voortbestaan.

Ik kan mij voorstellen, dat gedurende een bepaalde periode twee mensen perfect bij elkaar passen en ook geestelijk voldoende banden hebben om later toch te ontdekken, dat hun relatie niet meer deugt. In een dergelijk geval moeten zij dan volgens mij maar uit elkaar gaan. Daarop heb ik niets tegen.

Aan de andere kant geloof ik, dat men niet tot een werkelijk geestelijk gezond en lichamelijk goed liefdeleven kan komen, wanneer men uitgaat van het standpunt: daar hebben we weer een kans, dus laten wij maar even....

In uw dagen zijn er mensen, die zeggen: zullen wij samen gaan slapen, zoals men vroeger wel beleefd vroeg, of men nog een borrel wilde. Volgens mij zou je moeten stellen: een gezond liefdeleven bestaat alleen daar, waar een werkelijke innerlijke en geestelijke band ook in de stof wordt uitgedrukt. Ik zou daaraan zelfs nog de konditie willen verbinden, dat dit gezonde liefdeleven alleen mogelijk is, wanneer men in het beleven van de liefde met de gehele persoonlijkheid participeert en gelijktijdig daarbij geen bezitsbegrip t.a.v. de ander voor zich ziet als voornaamste konditie voor het in standhouden van die liefdegevoel.

x Het is begrijpelijk. Maar ik vraag mij wel af, waarom men dan zo grote bedragen geeft voor surrogaten van het liefdeleven, prostitutie, pornografie enz.

- Dit wijkt van het onderwerp af. M.i. bestaat pornografie alleen in het oog van de beschouwer. Niets van hetgeen natuurlijk is, is op zich verwerpelijk. Het wordt eerst verwerpelijk, wanneer wij daarin onszelf voor onszelf onaanvaardbare beelden plegen te verbinden.

Prostitutie is inderdaad een surrogaat. Dat men dit als liefdeleven aanduidt, komt volgens mij voort uit het feit dat men onvoldoende beseft, dat een lichamelijke functie zonder meer niets met werkelijk liefdeleven te maken heeft. Wat ons brengt bij het konsumptieaspect van de liefde.

Men ondergaat prikkels, die aangenaam kunnen zijn en vaak bovendien kostbaar, maar niets achterlaten, zoals ik reeds opmerkte. De benadering lijkt mij onjuist.

Mogelijk is het volgende onderwets en volgens u onjuist. Maar ik meen, dat men de vrouw te zeer, evenals sex in het geheel, in de konsumptiesfeer heeft betrokken en hierdoor 'n verkeerde benadering van de liefde bij de mensen heeft veroorzaakt.

Men heeft getracht b.v. de vrouw sterk te betrekken bij artiesten om dezen zo een bijzondere aantrekkingskracht te geven. Waarom is een reclame voor een fototoestel pas goed, wanneer de camera wordt vastgehouden door een schaars bekleed meisje, waarom moeten meisjes met zeer kenbare vormen tegen de auto leunen, die men u wil verkopen, waarom moet er een begeerlijke vrouw leunen tegen een ijskast enz.

Waarom moet mannelijke levenslust - synoniem voor vitaliteit - zo nodig tepas worden gebracht bij een reclame voor namaakboter enz?

Kortom, waarom moet de suggestie van sexualiteit in de reclame steeds weer gemengd worden met verwervingsdrang zelfs wanneer het b.v. om rookworst gaat. U weet wel: wanneer hij op een koude avond thuiskomt, geef hem rookworst van x en hij is opeens een en al romantiek. Wat ik overigens zo nog niet zie zitten.

Op deze wijze heeft men het beeld van een anonieme vrouw of mannelijke actie willen associëren met het verwerven van bepaalde goederen. Uw gehele maatschappij is op de konsumptie van goederen ingesteld en voor velen is het verwerven van bepaalde zaken in feite tot een pseudosexuele handeling geworden, of zij dit nu beseffen of niet.

Vele mensen zullen vele zaken niet kunnen verwerven, of niet volgens wens kunnen verwerven. Zij stellen dan goedkope sexualiteit in de plaats voor het verwerven van de in feite begeerde konsumptiegoederen. De sex is geworden tot een jезelf bewijzen, dat je nog meetelt. Wat mij een degradatie van de mens schijnt in te houden.

Striptease en andere op sex gebaseerde shows behoren volgens mij niet zonder meer thuis onder pornografie en sexexploitatie. In de oudheid waren er reeds dansers en danseressen, die striptease en prikkelende dansen wisten te brengen. Toen Herodias het hoofd van Johannes de Doper wilde, omdat hij haar een ander stukje geweigerd had, verzocht zij haar dochter Salome de dans van de sluiers te dansen voor Herodes. Wat in feite een kunstzinnige striptease was.

Overigens is deze dans veel ouder en komt uit Babylon, waar zij deel uitmaakte van de grote dans voor Bel - de lichtgod - in de zevende tempel van de ziggurath.

Waarmede ik wil zeggen, dat dergelijke dingen altijd hebben bestaan, zoals een gebruik van sexualiteit zonder liefde door alle tijden voorkwam.

De oorzaak ligt in het feit, dat voor de doorsnee mens een mate van sexualiteit noodzakelijk is, al is het alleen maar omdat de uitwisseling van hormonen tijdens dit contact voor het welbehagen van de mens van belang kan zijn.

Maar het lijkt mij huichelachtig, wanneer wij in verband met dergelijke zaken over liefde spreken. Liefde is een contact, waarin beide partners ook qua uitstraling en trilling op elkaar zijn afgestemd en dus elkaar niet slechts wat stoffelijke verlichting en bevrediging bezorgen, maar ook een versmelting van uitstraling en geestelijke waarden tot standbrengen, waarbij hun wezen een nieuwe stroming van levenskracht verkrijgt en grotere mogelijkheden vindt. Bij een ideaal contact ontstaat zelfs de mogelijkheid voor beiden aan de omgeving en bepaalde geestelijke sferen krachten te onttrekken. Dat is voor mij liefde.

Hopelijk is duidelijk waar het om gaat.

U bracht hierbij niet de tempelprostitutie ter sprake.

Deze was vaak iets geheel anders. De sexualiteit per sé speelt hier vaak minder een rol dan het scheppen van een band - middels geslachtsgemeenschap - met een god of godin.

Van werkelijke prostitutie kunnen wij mogelijk nog

spreken bij b.v. de Venustempels, daar hier de sexualiteit niet de zin had van een uitbeelden van een kontakt met de godheid, of het weergeven van symbolen van de godheid op aarde. Zelfs in Jeruzalem kende men tempelprostituees, die vielen onder het toezicht van het hoofd van de tempelwacht. Ook hier was het eerder een zaakje dan wat anders. Maar ja, vele tempels waren en zijn niet bepaald kieskeurig, wanneer het gaat om het verweven van een inkomen. Dit kan echter soms ook tot schade en verliezen leiden voor de betrokken tempelgemeenschappen, zoals het Vaticaan kort geleden nog moest konstateren.

In de Ishtardienst had de tempelprostitutie echter ten doel de eenwording van Ishtar met de hoofdgodheid her te beleven, waarbij de partners tijdens de daad een kosmische waarde vertegenwoordigden en de betaling eerder symbolisch was, aanduidende, dat geen andere dan religieuze banden tussen de partners konden bestaan en gelijktijdig dienende als teken van uitverkiezing. Het bedrag was zo laag - de kleinste munt - dat men niet kan spreken van een loon voor de daad.

Ik zou u meer voorbeelden kunnen geven, maar meen duidelijk genoeg te zijn geweest. Wel wil ik er nog op wijzen, dat tot in deze dagen toe er genootschappen bestaan - b.v. in India en Afrika - waarin de ritën een orgiastisch karakter hebben. Naar betekenis en beleving geschat zou men hier echter volgens mij niet over prostitutie mogen spreken, maar zou men eerder moeten spreken over het op een bepaalde wijze bidden met je lichaam.

Wat gebeurt tijdens dergelijke orgiën heeft niets te maken met liefde en in feite slechts zijdelings met bewuste sexualiteit. De praktijk is zeer oud en kan vervolgd worden tot de verering van de grote moeder, waaruit weer de Kybyleverering is voortgekomen.

U ziet, waar het motto "mens sana in corpero sana" je kan brengen: zelfs tot de tempelprostitutie. Indien ik dit eerste deel nu af mag sluiten voor u, zo wil ik nog opmerken:

Ik meen redelijk de stelling ontkracht te hebben, dat een gezond lichaam noodzakelijk is voor een gezonde geest of omgekeerd. Eveneens meen ik duidelijk te hebben gesteld, dat lang niet altijd een gezonde geest een ziek lichaam gezond kan maken.

Duidelijk heb ik u hopelijk ook gemaakt, dat gezondheid in feite een theoretische maatstaf is, die je hanteert ook voor die mensen, die zich van hun eigen ziekte of gebreken niet bewust zijn.

Daarnaast heb ik willen stellen, dat wij in het geheel van ons leven uit dienen te gaan van de behoeften, die wij innerlijk kennen om zo te komen tot een mate van ontspanning en innerlijke vrede, terwijl het noodzakelijk is tegemoet te komen aan alle werkelijke lichamelijke behoeften. Alle overdaad dient vermeden te worden gemeden, terwijl men het lichaam in alle delen ook de mogelijkheid dient te geven om zo te functioneren, als het gemaakt is en op de wijze, waarvoor het gemaakt is.

Indien men zich daaraan houdt, zullen zowel het lichaam als de geest zo gezond zijn als mogelijk is. Wij zullen in onszelf ook steeds meer kracht vinden. Hierdoor ontstaat

de mogelijkheid zelf gezonder te worden en onze geestelijke gezondheid met anderen te delen. Daarnaast zullen wij ongetwijfeld juister reageren op alles, wat in de wereld rond ons - voor ons beseft - bestaat, terwijl wij ook de beperkingen, die inhaerent zijn aan elke belichaming, minder dwingend zullen ervaren.

Indien u over dit alles nog vragen wilt stellen, kunt U dit na de pauze doen. Wel meen ik, dat wij over de sexualiteit reeds voldoende gezegd hebben.

Ik dank U voor uw aandacht.

-0-0-0-0-0-0-0-0-

Zo, vrienden.

Ik hoop, dat u een aangename pauze hebt gehad en wil beginnen met de schriftelijke vragen.

x U wees op de schrikreactie bij het konsumptievee. Hierdoor zouden schadelijke stoffen ontstaan. Komen bij het vangen van vis ook schadelijke stoffen tot stand?

- Ik heb het niet in het bijzonder over slachtvee gehad. U zult begrijpen, dat een dier, dat lange tijd vecht voor zijn leven en vrijheid, meer emoties doormaakt en dus ook meer stoffen in zich ontwikkelt dan een dier, dat in korte tijd feitelijk voor het dit goed beseft en zonder dat het tot strijd komt, wordt afgemaakt.

Wat de vis betreft: hier komen bij strijd en dood ook wel enige schadelijk stoffen vrij, maar dit is in verhouding tot hetgeen bij een zoogdier voorkomt, gering van betekenis. Vis is dus minder snel voor de mens schadelijk, zal diens instincten minder beïnvloeden en kan dan ook sneller gekonsumeerd worden na de dood, zonder dat hierdoor enige overdracht van stoffen en prikkels plaats vindt.

Is dit voldoende?

x Vis is ook koudbloedig.

- Dat is het verschil tussen een vis en een mens: een mens vist koelbloedig en een vis sterft koudbloedig.

x In de kamer heeft men enige weken geleden gesproken over het slachtvee. Wat is uw mening?

- Aangezien de mens nu eenmaal omnivoor is en voor velen een hoeveelheid dierlijke eiwitten op zijn tijd een noodzaak schijnt te zijn, meen ik slechts, dat men de betrokken dieren voor hun dood zo goed mogelijk dient te behandelen en hen zo snel en pijnloos mogelijk moet doden, als het kan zo snel, dat zij niet eens beseffen, wat er gebeurt.

Ik voel dus niet veel voor het ritueel van een levend laten leegbloeden van het geslachte vee, zoals dit bij bepaalde rituele slachtingen dient te gebeuren. Het vlees is dan wel iets malser en langer houdbaar, maar bevat ook meer afscheidingen, die op de mens inwerken.

Maar ja, aan een godsdienst kun je in uw wereld moeilijk komen. Wat een mens gelooft, dat weet hij niet. En juist aan datgene, wat hij niet weet, houdt hij zich het meeste vast.

Ik kan alleen maar zeggen, dat ik voor dergelijke praktijken, die in warme gebieden zin kunnen hebben, weinig kan voelen, waar er geen andere dan religieuze noodzaak toe bestaat.

Ik wil aan dit alles toevoegen, dat m.i. door de meeste mensen op een eenvoudiger en voor hun lichaam geheel aanvaardbare wijze het merendeel van de noodzakelijke eiwitten uit ander dan dierlijk voedsel verkregen kan worden.

Het gebruik van veel vlees lijkt mij dan ook overbodig en vleeswaren lijken mij in uw dagen voornamelijk smaakprikkelers, daar zij slechts zeer weinig vlees van vaak minderwaardige kwaliteit plegen te bevatten in een papje van meel en kruiden.

x Dan moeten gestrikte dieren of dieren die na een lange jacht gevangen werden wel bijzonder veel schadelijke stoffen bevatten?

- Bij konsumptie brengen zij inderdaad vaak de interne huishouding wat in de emotionele war, tenzij je dergelijk wild eerst "adelijk" laat worden.

Welk woord bij mij vragen opwerpt omtrent de adelstand. Maar goed. Wanneer het wild lang genoeg heeft gehangen, zullen de schadelijke stoffen grotendeels zijn verdwenen danwel zich hebben omgezet tot iets, waardoor geen prikkels in het menselijke organisme zullen ontstaan.

Zou men echter een met de strik gevangen dier consumeren binnen 5 uren na de dood, dan zult u inderdaad heel wat schadelijke stoffen in uw lichaam krijgen, die uw interne balans tijdelijk kunnen verstoren. Uw gedragspatroon kan hierdoor dus worden beïnvloed en, indien men vele malen dergelijk voedsel zou eten, zou zelfs een verandering van mentaliteit hiervan het gevolg kunnen zijn.

x Als gij de zoom van zijn kleed aangeraakt zult hebben, zult gij genezen zijn. Ik voel, dat deze aan het evangelie ontleende uitspraak ook in deze dagen nog ten volle geldt, maar weet niet hoe aan deze voorwaarde te voldoen, of wat hier in gesluisde taal mogelijk bedoeld wordt, te begrijpen.

- Wanneer iemand zelf een bijzonder sterke en hoge uitstraling heeft plus een levenskracht, die bepaalde kwaliteiten bezit, zo zal deze alles doordringen, ook datgene, wat men als kleding draagt. Dit reageert dan als een verlengstuk van de persoonlijkheid, zeker, wanneer de drager van het kleed in de nabijheid is.

Wanneer men zegt, dat men genezen zal worden, wanneer men slechts de zoom van Jezus' kleed aanraakt, is dit dus geheel aanvaardbaar. Wel zal hierbij moeten worden voldaan aan de voorwaarde, dat de mens, die die zoom aanraakt, ook openstaat voor deze kracht en daarmee zelf harmonisch is.

Want de meeste mensen vergeten, dat Jezus niet alle zieken heeft genezen, maar sommigen genas en anderen niet. Waaraan u natuurlijk niet veel heeft, omdat u dit kleed niet benaderen kunt. U zult dus denken: Hoe moet dat nou?

Indien u in staat bent om de kracht, die u zich voorstelt als Jezus Christus, zo dicht bij u te gevoelen, dat u weet, hier bestaat geestelijk voor mij dit contact werkelijk - zelfs indien de rede zich tegen dit gevoel zou verzetten - zo zal uw eigen levenskracht de karakteristieken verkrijgen,

die passen bij een dergelijke uitstraling. U ontvangt dan uit de kosmos een aanvulling van uw eigen krachten en kunt daarmee anderen genezen. Stellende, dat u tijdelijk in wezen fungeert als een omhulsel voor de werkelijke kracht, die U Jezus noemt, kunt u dan zelf stellen, dat uzelf tijdelijk als een soort zoom van zijn kleed fungeert.

x Kun je zo ook zelf genezen worden?

- Ook dit is niet ondenkbaar, ofschoon u altijd dient te onthouden, dat men vaak uitroept: genees heer, genees uzelf. Want het is veel gemakkelijker een ander te genezen dan jezelf, omdat je de onvolledigheden in een ander erkent en aanvaardt, zoals die zijn, terwijl je dit in jezelf veelal niet zult doen.

Daarom zijn er in de praktijk zo weinigen, die zichzelf kunnen genezen. Er staat: zult gij genezen zijn en niet, zult gij genezen kunnen. Maar dat slaat op het beroeren van de zoom van Zijn kleed. En door de juiste instelling wordt je zelf a.h.w. hiertoe. Wanneer die kracht sterk genoeg in je werkt en je afstand weet te nemen van jezelf op dat ogenblik, zul je ook zelf genezen.

Ook in al deze gevallen moeten wij niet denken aan een automatische genezing. In alle gevallen zal de mogelijkheid tot genezing gebonden zijn aan zowel de kwaal als de toestand van de patient. Dit moogt u niet over het hoofd zien.

x Heeft hiermede te maken "uw geloof heeft u behouden"?

- Inderdaad. Meerdere malen wordt de noodzaak tot geloof, tot algehele aanvaarding, tot uiting gebracht, o.m. tegenover de romeinse hoofdman, wiens dochttertje werd genezen.

Kennelijk is de aanvaarding noodzakelijk, vóór de kracht werkzaam kan worden. Indien wij dit nu eens omzetten in moderne termen, zo wordt het :

De mens moet autosuggestief voorbereid zijn, opdat hij de kracht kan ontvangen, die werkelijk bestaat.

Daarmede kom ik aan het einde van mijn betoog. Of wilde u nog iets opmerken?

x Alles wat u zegt, is niet zo vreemd gezien met het oog van de moderne psychosomatiek.

- De psychosomatica stelt, dat bij elke kwaal een geestelijke oorzaak aanwezig kan zijn. In de oudheid ging men uit van het standpunt, dat elke kwaal de uitdrukking was van een goddelijk ingrijpen als gevolg van een innerlijke onvolkomenheid.

De psychosomaticus zal dit laatste niet onderschrijven, maar hij beseft het volgende: Een ziekte kan een geestelijke oorzaak hebben, ook wanneer de symptomen lichamelijk zijn. Een ziekte kan lichamelijke oorzaak hebben en toch een geestgesteldheid veroorzaken bij iemand, waardoor deze niet meer juist reageert op stoffelijke therapie.

Ten laatste zal hij stellen: net is mogelijk, dat een innerlijke complexiteit mede aansprakelijk is voor het voorkomen van voor de ziekte niet geheel juiste symptomen en konkludeert om een ideale therapie mogelijk te maken, zal men lichaam en geest gelijktijdig moeten behandelen en wel elk met middelen van hun eigen gaardheid.

Ik dank U voor uw aandacht. Goeden avond.

d.d. 7 februari 1975