

```

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
X                                                                    X
X          O R D E      D E R      V E R D R A A G Z A M E N          X
X                                                                    X
X                      O P E N B A R E A V O N D , I N L I C H T I N G E N : X
X                      M e v r . G . W i l l e m s - Z u g e r , G . B o r g e s i u s p l e i n 3 7 X
X                                                                    X
X                      A r n h e m . T e l . 4 2 0 3 7 2                X
X                                                                    X
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

```

Dinsdag, 23 november 1982

DE INVLOED VAN SFEER, VOEDING EN DIVERSE TECHNIEKEN OP DE GEESTELIJKE ONTWIKKELINGSMOGELIJKHEDEN VAN DE MENS.

- Wanneer we bezig zijn het leven van de mens te ontleden - dat moet je eigenlijk doen wanneer er zo'n titel komt - valt ons op, dat de mens voor een groot gedeelte gevormd wordt door zijn omgeving. Wanneer die omgeving jachtig is, wordt die mens ook jachtig of onverschillig. Is de omgeving rustig, dan is die mens als vanzelf ook wat bedachtzamer, maar meestal ook gelijk meer een doorzetter wanneer hij uiteindelijk iets gaat doen. U zou dus kunnen zeggen: de omgeving waarin je als mens leeft, bepaalt voor een deel je mogelijkheden.

Dan de voeding. Hierover zijn heel veel opvattingen. Er zijn mensen, die zeggen, dat je alleen biologisch verantwoorde voeding moet nemen. Soms zijn het maaltijden waar de kippen jaloers op worden. Anderen houden het weer bij de sappige entrecote of wat dan ook. Laat me dit zeggen: voeding is niet zo belangrijk als u denkt, mits die voeding maar alle stoffen bevat, die u nodig hebt. Dat kan van klimaat tot klimaat, van gemeenschap tot gemeenschap aanmerkelijk verschillen. Om u een voorbeeld te geven het volgende. In uw maatschappij, in uw huidige situatie zult u zich veel beter voelen wanneer in uw voeding zoveel mogelijk natuurlijke vitaminen, o.a. B6 en B12 in een wat grotere dosis aanwezig zijn. Ik heb het maar niet over de sporen, die u nodig hebt, anders komen we in de chemie terecht.

Wanneer je zegt, geestelijke bewustwording, dan krijg je zo het idee, dat dit losstaat van het menselijk leven. Dat is natuurlijk ook niet waar. De geest is uiteindelijk - zo lang je op aarde bent - praktisch geïntegreerd met het voertuig, met het lichaam. Dat houdt in, dat alle geestelijke processen zich mede afspelen op grond van lichamelijke impulsen. Na de dood wordt dat anders, dan kun je afstand nemen. Tijdens je leven moet je wel een zeer grote beheersing op weten te brengen om ook maar enigszins onpartijdig jezelf, het leven en het gebeuren na te gaan.

Dus bewustwording, geestelijke ontwikkeling, dat zijn voor een mens toch wel processen, die vooral ontstaan wanneer je leert om zijn stoffelijke beleving aan te passen aan zijn geestelijke noodzaken en omgekeerd. Hoe je dat precies moet vertalen? De geest komt op aarde met een bepaald doel. Dat doel heeft over het algemeen weinig of niets te maken met hetgeen men stoffelijk goed of slecht, aanvaardbaar of onaanvaardbaar noemt.

De geest is niet belast met allerlei begrippen zoals zonde en dergelijke. Dat klinkt ook weer een beetje taai, misschien, maar het is namelijk zo. U heeft er misschien zelf wel eens opgelet, dat men vooral datgene zonde noemt wat de moeite waard is om te doen!

Er zijn natuurlijk ook wat men noemt misdaden. Een misdaad is niet alleen maar iets wat ingaat tegen algemeen regels en gebruiken, die overigens geestelijk gezien weinig te betekenen blijken te hebben, maar die ingaan tegen datgene wat je zelf voelt. Dan blijkt bijvoorbeeld, dat je met moord, doodslag, bedrog, liegen, enz. ingaat tegen wat je innerlijk aanvaardbaar vindt.

Dat zijn dan wat wij noemen misdaden of als u het liever zo hoort: werkelijke zonden. Zonden echter, die je hoofdzakelijk begaat tegen jezelf.

De gemeenschap waarin je leeft legt normen en regels aan, die niet ter zake doende zijn omdat je eigen ik normen en regels aanlegt, die voor jouw geestelijke ontwikkeling wèl ter zake doende zijn.

Ik weet wel, dat er mensen zijn, die zeggen: ja maar..... ik ben opgevoed in dit of dat milieu en daarom is dit of dat voor mij zonde en dergelijke.

Dat is op dit ogenblik waar. Weten waar men nog wel eens mee schermt, is inderdaad een innerlijk weten, maar driekwart van de formuleringen is het resultaat van dressuur.

Dus: wanneer je hiervan loskomt, blijven die innerlijke normen wel bestaan, maar die andere spelen eigenlijk veel minder een rol. Daar komt verder bij, dat je meegesleept kunt worden, Je kunt als het ware voor een deel jezelf en je eigen normen vergeten. Denk nu maar aan relletjes, die ontstaan. Ik geloof niet, dat iedereen die er aan meedoet vanuit zichzelf nu zo graag een ander een steen naar de kop gooit of zo graag iets kapot slaat. Er zullen er zijn, maar het merendeel is daar eigenlijk niet zo op of zou het zelf ook doen. Nu kom je in die gemeenschap. Die gemssnschap als zodanig begint iets waarbij het gooien met stenen of het vernielen van iets te pas komt en wat gebeurt er? Je bent niet meer in staat om vanuit jezelf te reageren. Je wordt voortgejaagd door de massa, door alles om je heen. Er zijn mensen, die zeggen, dat je je daar tegen moet verzetten. Dat is niet mogelijk. Wanneer u kijkt naar alle grote diktaturen, dan zult u zien dat deze een bijzondere sfeer weten te scheppen. Of het nu gaat om Rusland of om Duitsland van eens of het gaat om grote politieke bijeenkomsten in deze tijd, ze hebben allemaal iets, ja, ik zou bijna zeggen: teatraals. Iets wat je ook terugvindt in de kerken, vaste gebaren, vaste gezangen, vaste versierselen, vaste pretenties. Wanneer je daarbij bent ben je je zelf niet meer. Je gaat dingen zien als goed en normaal die dat persoonlijk voor jou niet zouden zijn. Of je geeft ineens krachten af waarvan je je niet eens bewust was dat je ze had. Dat is een verklaring voor zoveel wonderbaarlijke genezingen in verschillende bedevaartsoorden. Dus die omgeving en vooral de sfeer, die daar heerst is wel degelijk bepalend voor wat je bent en voor wat je doet. Maar dat doen dat houdt in, dat je denken een mate van eenzijdigheid verkrijgt. Daarin zit nu juist de grote moeilijkheid. Op het ogenblik, dat ik eenzijdig denk, ben ik niet meer in staat om mijn ervaringen normaal te registreren. Ik registreer ze alleen ten opzichte van een denkbeeld, dat ik waarschijnlijk in de praktijk nooit waar zal kunnen maken.

Wat gebeurt er dan? Geestelijk ben ik gebonden aan die werkelijkheid, maar mijn beleven van die werkelijkheid is nu zo eenzijdig, dat ik een groot gedeelte van hetgeen normalerwijze voor een geestelijke groei noodzakelijk is, ga afwijzen.

Er zijn zoveel van die gezegden. Eén ervan hebben we heel vaak herhaald. Het stamt - als ik me niet vergis - uit één van de boeken van Selma Lagerlöf. Er staat: waar een priester voorgaat kan de duivel rustig volgen. Je zoudt ook kunnen zeggen: waar de eenzijdige voorgaat wekt hij datgene wat hij zegt te bestrijden of: waar de diktator voorgaat daar volgen alle demomen.

Het klinkt allemaal een beetje overdreven in de oren van een wereld, die toch graag progressief is, maar het is werkelijk zo, dat je daar geestelijk schade van kunt oplopen.

Wanneer je overgaat zie je wel de feiten, maar je hebt die denkgewoonte. Je hebt die beoordeling in jezelf opgenomen. Dan kun je niet aanvaarden wat eigenlijk normaal is, wat zou behoren tot je erkenning van jezelf, van je grotere wereld en alles wat er in zit.

Sfeer is dus erg belangrijk. Wat dat betreft laten we eens kijken naar een huiselijke sfeer. Wanneer je kijkt naar mensen die het heel vaak ver schoppen, dan valt op, dat velen van hen inderdaad uit een groot gezin komen. Kunt u zich voorstellen waardoor dat komt? Ze hebben zich waar moeten maken. Op het ogenblik, dat een kind beschermd wordt, neemt het die bescherming als vanzelfsprekend. In dat sfeertje van geborgenheid groei je dan wel op, maar je veronderstelt dat die geborgenheid jouw wezen en jouw recht is. Alles wat daarbuiten valt wordt onmiddellijk als vijandig gezien. Er is geen aanpassingsvermogen. In vele gevallen is er ook de neiging om alles wat er is en alles wat er gebeurt tot jezelf te herleiden en alleen tot jezelf. Met andere woorden je wordt ego-centrischer, je wordt egoïstischer. Nu zult u waarschijnlijk ook wel willen uitroepen, dat er toch ook wel grote mannen zijn geweest en zelfs grote vrouwen, die enig kind waren. Inderdaad, maar wanneer we naar hun loopbaan kijken, zien we dat ze uiteindelijk heel sterk bezig zijn geweest met iets wat ze voorstelden, wat ze eigenlijk niet eens waren. Ze deden de dingen niet omdat deze uit hunzelf voortkwamen, maar omdat ze zich een beeld hadden gemaakt van wat ze wilden zijn. Juist de tegenstand die ze dan ervaren brengt hen er toe alles op alles te zetten, ook hun eigen geluk en leven als het nodig is, om dat te kunnen realiseren.

Ik hoop niet, dat ik u verveel met mijn analyse, maar de sfeer in een huiselijke kring kan dus al bepalend zijn. Hoe meer het kind zijn zin krijgt, hoe meer het verwacht dat de wereld zich naar hem zal regelen. Stel, dat dit kind terecht komt in een wereld die zich niet naar dit kind regelt - iets wat normalerwijze altijd zal gebeuren - dan ontstaat in dat kind de verwerping. Met andere woorden de sfeer waarin het komt te leven ervaart het als verwerpelijk, als onjuist, als onrechtvaardig. Het baseert zijn gedrag op het terugvinden van de geborgenheid, van het alles mogen en komt daardoor in steeds grotere problemen. Je kunt zeggen, dat dat geestelijk natuurlijk wel een ervaring is. Dat is inderdaad waar, maar het wordt pas een ervaring wanneer je daarbij ook je eigen ongelijk kunt erkennen. Dat doe je

dan toevallig juist niet.

Als deel van het onderwerp stelt u ook de voeding. Ik heb al gezegd, dat het er meestal niet zo erg op aan komt. Hebt u wel eens gekeken naar mensen, die innerlijk onevenwichtig zijn en die dat compenseren door steeds meer te eten? Of omgekeerd, die hun onevenwichtigheden overdragen op hun lichamelijke vorm en dan vermageren tot ze een figuur hebben waar magere Hein jaloers op kan zijn. Hoe komt dat? Kennelijk staat voeding niet alleen in verband met de instandhouding van het lichaam, het verschaffen van energie; het staat wel degelijk in verband met emoties, met ervaringen. Zoals er een wisselwerking kan zijn tussen denkbeelden en lichamelijk gezondheid, zo blijkt ook in de voeding dit een rol te spelen. Iemand, die voortdurend teveel eet komt daardoor ook in een toestand waarbij hij niet meer normaal op zijn wereld gaat reageren. Voor hem wordt alles uitgedrukt in - neemt u me niet kwalijk dat ik het zeg, ik geloof niet, dat er exceptionele dikkerds door een dergelijk proces hier aanwezig zijn - in feite in een herleiding tot innemen. Het valt dan ook op, dat de buitengewone spichtige als de buitengewoon dikke typen vaak voorkomen onder degenen die terecht of ten onrechte anderen alles ontnemen omdat ze zelf zo graag iets hebben.

Waar ligt het aan?

Algemene regels kun je hier niet trekken. Ik denk, dat de voeding op zichzelf iets te maken heeft met je wereldbeeld. En dan niet in de simpele zin van: ach, die mensen eten maar vlees, maar vlees, maar vlees. Die worden geladen met alle angstprikkels en dierlijke elementen van al die varkens en al die koeien tot ze knorrend en loeiend door het leven stuiven. U hoort wel dergelijke dingen beweren, maar voor mij zit het er niet in. Dat is een beetje kolder. Zeker, er zijn stoffen in het dierlijk lichaam, die vooral wanneer het vlees niet goed is behandeld, misschien enige invloed hebben op de eigen balans van secretie en van afscheiding in het menselijk lichaam. Dat kan inderdaad voorkomen. Maar ja, het kan ook voorkomen als je toevallig een verkeerde soort graan hebt. Of je hebt rijst met een beetje schimmel. Of je voedt jezelf te eenvoudig, dat wil zeggen consistent eenzijdig. In al die gevallen ontstaan er natuurlijk afwijkingen. Op zichzelf maakt het kennelijk niet zo veel uit. Wat wel uitmaakt is of je de voeding aanpast aan je feitelijke lichamelijk noodzaak of dat je de voeding losmaakt van de lichamelijke noodzaak. In alle gevallen van over- en ondervoeding zien we invloeden die niet alleen maar te maken hebben met het lichaam, maar die daarnaast ook invloed blijken te hebben op het denkvermogen, op de emotionaliteit van de mens en indirect dus ook op zijn mogelijkheid om zich stoffelijk en ook geestelijk verder te ontplooien.

Als ik daar een regel voor moet geven is het een heel eenvoudige: Als u eet, stel u voor dat er nog iets lekkers komt en houdt daar ruimte voor over. Wanneer het niet komt is het niet erg, want u hebt al genoeg gegeten. Zo eenvoudig ligt dat.

In de tweede plaats. Wanneer u voeding gebruikt probeer afwisseling te vinden. Niet altijd hetzelfde.

In de derde plaats. Houdt er rekening mee, dat uw lichaam aan bepaalde stoffen gewoon behoefte heeft. Deze komen vooral voor in rauwe plantaardige delen. Dus wees niet bang voor zo nu en dan een beetje rauwkost. En het hoeft heus niet alleen maar sla te zijn. De mensen noemen tegenwoordig alles sla. Als ze krulandijvie snijden en ze doen er een sausje op zeggen ze ook sla. Het is precies hetzelfde als met de democratie, of je nu wat te zeggen hebt of niet, aangezien het door en voor het volk heet te gaan is het democratie en dat scheelt nog heel wat in afstamming dan het werkelijke van de sla en de krulandijvie. Dat even tussendoor.

Wanneer u een regelmatige voeding kunt gebruiken is dat het beste. Wen u er aan u op regelmatige tijden te voeden. Is dit niet mogelijk, zorg dan dat u voordien iets meer gebruikt. Niet daarna. Voordien kunt u namelijk een zekere reserve hebben. Het verteringsproces loopt enige tijd, waardoor de stoffen verbruikt kunnen worden, die u extra heeft genomen. Doet u het daarna, dan zal uw lichaam - gezien het normale verloop van de processen - veel minder snel alle tekorten kunnen aanvullen. Het is maar een tip.

Dan heb ik nog een raad voor u. Eet een appel, blijf gezond is ook maar heel betrekkelijk. En dat een haring de dokter van de deur houdt... nou ja, als je die haring aan de belknop hangt!

Laat u niet te veel voorpraten dat dit of dat beter of gezonder is. Kijk gewoon naar wat de inhoud, de bestanddelen zijn. Kies zo veel mogelijk voor natuurlijke voeding. Ik weet het, verse groente is voor de huisvrouw misschien iets lastiger, maar er zijn er heus genoeg die u gauw klaar kunt maken. Neem liever vers dan inmaak en neem liever vers of inmaak dan diepvries. Dit in tegenstelling tot hetgeen men tegenwoordig zegt. Want u moet er wel rekening mee houden, dat die diepvries weliswaar de vitaminen bewaart, maar dat daardoor toch gelijktijdig een verandering in de celstructuur ontstaat. Het is niet het diepvriesnat wat het hem doet, het is het ontdooien. Door het ontdooien kunnen er - zullen we maar zeggen - mengingen van stoffen ontstaan, die voor de voeding minder gunstig zijn. Dat moeten ze nog maar eens een keer gaan onderzoeken. Dan moeten ze het onderzoek natuurlijk niet doen als de diepvriesmaatschappij het onderzoek betaalt. Voor brood geldt: wanneer u kunt gebruik brood dat van de volle korrel gebakken is met natuurlijke gist. Dit is een voedingsprodukt, dat u niet in de diepvries hoeft te leggen omdat het ruim een week houdbaar is. Gebruikt u echter de moderne vormen van wittebrood en dergelijke dan wordt de soepelheid mede bepaald door stoffen die we vroeger wel eens muggevet hebben genoemd. Dat wil zeggen smeer- of bindmiddelen. Verder bevat het brood al minder voedingswaarde. Wanneer u het in de diepvries legt en u haalt het er uit (voor een keer is dat niet zo erg natuurlijk) dan ontstaat ook in dat brood iets wat minder gezond is, omdat het vocht dat ontdooit gelijktijdig een versnelde aantasting betekent van de broodvezel (door het bakken ontstaat een vezelstructuur). Wanneer u het een dag eet is er helemaal niets aan de hand. Wanneer u het een halfjaar eet zult u de treurige gevolgen ervan zien in een verval van energie en daarnaast misschien een zekere papperigheid.

- + Vraag over andere manier van ontdooien van brood.
- U maakt het me wel moeilijk, omdat ik hier natuurlijk niet zit om een kookpraatje te houden. Ik kan u maar één raad geven. Wanneer u brood wilt laten ontdooien, nadat het in de diepvries is geweest, houdt u er rekening mee, dat het snel bevroren moet zijn geweest. Niet in de vriesla daar gaat het veel te langzaam. Dan moet u het van alle omhulselen ontdoen, zodat het "ademen" kan en dan moet u het minstens een uur of drie, vier de tijd geven. Komt er vocht uit, legt u het op een doek. Een deel van dat vocht zal geabsorbeerd worden. Blijft het vochtig en nat, dan is het enige wat u kunt doen, nadat het gesneden is, de sneedjes roosteren. Maar daarmee hebt u geen kwaliteitsverbetering, maar alleen smaakverbetering gekregen.
- + Oud brood roosteren.
- Wanneer u het alleen roostert en niet verbrandt en het brood is ademend opgeslagen geweest, dus niet bijvoorbeeld in plastic verpakt, dan moogt u aannemen dat het gezond is, mits u uw eigen vochtopname aanpast. Er zit namelijk minder vocht in het brood, dat wil zeggen dat u meer vocht nodig hebt. Neem dat vocht echter na de maaltijd en probeer dus niet met vocht de toast weg te spoelen. Trouwens, waarom zou je het dan nog roosteren? Goed, dit was dus ons keukenpraatje.

Terug van keukenpiet naar de geestelijke bewustwording. Daar waren we over bezig, ofschoon uw belangstelling kennelijk een andere richting uitgaat.

Wanneer je een vergiftiging hebt in je lichaam dan kan dat je hersenfunktie aantasten. Het kan zelfs een zodanige invloed hebben, dat je zintuiglijke waarnemingen vertekend zijn, zodat er waanvoorstellingen ontstaan. Is er sprake van vitaminetekorten dan zien we, dat je minder vitaal bent, dat je minder levenskracht hebt, dat je denken slechter funktioneert enzovoort.

Het is duidelijk, voeding heeft op het voertuig een hele grote invloed, maar een auto met een half verstopte benzineleiding maakt het de automobilist verrekt moeilijk om dan toch nog redelijk en snel een traject af te leggen.

Een lichaam, dat voortdurend in zon'n konditie komt van insufficiëntie of lichte vergiftiging maakt het voor de geest moeilijk. Er komen een aantal ervaringen, die niets met de werkelijkheid te maken hebben en die je toch later op de één of andere manier moet vergelijken met de werkelijkheid.

Voor de gezondheidszorg nog één opmerking. Wanneer u graag gezonde nieren hebt en een redelijk gezonde lever ook, raad ik u aan per dag $1\frac{1}{2}$ l. vocht te consumeren. Bij dat vocht zo weinig mogelijk frisdranken; deze zijn vaak te sterk suikerhoudend; wel eventueel natuurlijk vruchtensappen. Zorgt u er voor, dat van die $1\frac{1}{2}$ l. niet meer dan 0.2 liter bestaat uit alcoholika met een percentage van 10 of meer. Het is namelijk zo, dat we hierdoor dus ook als het ware het lichaam gezonder houden. Een gezond lichaam maakt de geestelijk ontwikkeling eenvoudiger.

Wat betekent geestelijke bewustwording eigenlijk?

Voor de meeste mensen is geestelijke bewustwording een vaag soort trapjes bouwen naar een onbekende andere wereld. Dat is niet waar. Bewustwording in geestelijke zin is eenvoudig een overzicht krijgen. Het is de dingen meer in hun juiste samenhang zien. Vergelijk de automobilist in de file en de agent in de hellicopter daarboven. Die laatste overziet wat er gaande is en kan de juiste oplossing eventueel aandragen. De automobilist kan zich alleen ergeren.

Bewustwording betekent, dat je het belangrijke van het onbelangrijke kunt gaan scheiden en dat je in alles wat belangrijk is, je eigen richting meer op grond van je eigen wezen juist weet te kiezen. Dat is bewustwording. Dat geldt ook na de dood. Want een geest zal altijd moeten proberen om zichzelf waar te maken.

Jezelf waarmaken kun je alleen te midden van de werkelijkheid. Zolang je een schijnwerkelijkheid scheidt dan zul je dat maar zeer ten dele kunnen doen. Eerst wanneer je begrijpt wat het verschil is tussen feit en voorstelling, kun je je aan de werkelijkheid gaan aanpassen en zal je daardoor juistere funktioneren en beter begrijpen wat er in en met en rond je gebeurt.

Het zal u nu zo langzamerhand wel duidelijk zijn geworden, dat het hele menselijke leven er invloed op heeft. Het is niet alleen wat voor een sfeer we hebben en niet alleen wat ik geloof of hoe is die maatschappij om me heen. Het is zo gemakkelijk om die maatschappij de schuld te geven. Natuurlijk jongens, jullie leven in een rotmaatschappij en kijk eens wat ze van jullie gemaakt heeft. Dat klinkt mooi, maar het is niet waar. Het is precies hetzelfde als omgekeerd de mens uitroept, dat elke mens van goede wille is en dat we met enige solidariteit het paradijs op aarde zullen brengen. Het zou waar zijn als de mens solidair was met zijn medemensen, maar hij is alleen solidair met degenen, die hem gelijk geven. Daarmee moet je gewoon rekening houden. Maar zeker, die dingen hebben invloed op de bewustwording. Het hele menselijke bestaan, met alles wat erbij komt, van de meest eenvoudige dingen af tot de misschien voor jou meest fatale toe als het verliezen van iemand, die jou dierbaar is. Het mislukken van kontakten met anderen, het heeft allemaal invloed op je bewustwording. Het wonderlijke echter is, dat bij die bewustwording eigenlijk het gebeuren buiten je maar indirekt van belang is. Er zijn mensen, die weinig of niets eten, die zich voeden met kracht, die ze gewoon uit de atmosfeer ontleenen, die toch gezond blijven en soms nog heel oud worden en die daarnaast een buitengewonen sereniteit bezitten. Ze komen voor, maar ze zijn in verhouding zeer zeldzaam. Wat meer voorkomt is iemand, die een geestelijke wijsheid heeft gevonden en deze vervolgens middels prediking omzet in pecunia waarna hij met 23 Rolls Royces tegelijk de edele leer over de wereld verbreidt! Ik heb er niets op tegen, want er kan waarheid en wijsheid in zitten, maar het betekent wel, dat zo iemand tot stilstand is gekomen, dat hij niet meer verder komt. Wat we nodig hebben is gewoon de weg voor de doorsneemens. Voor die doorsneemens moeten we zeggen: in je jeugd heb je te weinig invloed op alles wat je konditioneert. Dat wil zeggen dat je daarmee zult moeten leven. Probeer echter altijd alle dingen van twee kanten te bezien. Ik weet, dat u dan in het begin niet zo besluitvaardig bent maar wanneer u een beslissing neemt zal deze juistere zijn.

In de tweede plaats: wanneer u te maken hebt met uw eigen omgeving, kies datgene wat bij u past. Ook wanneer hetgeen bij u past misschien minder luxueus of minder prestige-gevend is dan het andere wat binnen uw bereik of uw mogelijkheden ligt. Om het heel simpel te zeggen: als u een cafetariamens bent, dan moet je niet in een exquis frans restaurant de haute cuisine gaan proberen, want daar krijg je geen eetlust maar de zenuwen!

Het omgekeerde is ook waar. Probeer na te gaan waar u thuis hoort, wat is uw milieu, wat zijn voor u de harmonische factoren en wat zijn voor u de disharmonische factoren.

Probeer vervolgens te begrijpen waarvoor je het één zo aanvaardbaar vindt en het andere zo verwerpelijk. Geef je daar moeite voor. Formuleer het, dan heb je meteen een stukje van jezelf omschreven. Maar het betekent ook, dat je bewust of onbewust, eenzijdigheden hebt geformuleerd, die in je leven een rol spelen. Dit houdt in, dat je onbewust en geestelijk een mate van objectiviteit gaat herwinnen, die je zonder dat nooit zou krijgen. Door te leven in de meest juiste sfeer - zonder daarbij je geheel hieraan te binden - verwerf je voor jezelf een mogelijkheid tot verder inzicht en dus ook grotere bewustwording.

Wanneer u te maken hebt met kerken, met scholen, met systemen, moet u zich realiseren dat er op deze aarde geen enkele onaantastbare en absolute waarheid is.

Leef volgens de gebruiken en als het u vrede geeft, volgens de regels van datgene wat u gelooft. Besef echter, dat dit alleen maar gelukt omdat u in die sfeer innerlijk de grootste rust kunt bereiken.

Probeer in die rust te kijken naar die wereld, zonder uit te gaan van uw eigen uitverkorenheid, de verdorvenheid van anderen. U moet gewoon kijken wat er gebeurt.

Wanneer u in twijfel bent over de betekenis der dingen vraag u af wat de feiten zijn. Aan de vrucht kent men de boom. Hierdoor zult u voor heel wat vergissingen gespaard blijven en u zult bovendien veel meer dingen gaan doorzien. Het belangrijkste in je leven is niet, dat je voertuig zo gezond mogelijk is, al is het erg prettig. Het is vooral dat je leert door de dingen heen te kijken, niet de uiterlijkheden op een door anderen gestelde basis als waarheid aanvaarden, maar in de dingen te zoeken naar de feiten.

Wanneer u een geestelijke bewustwording ambieert op aarde, probeer u niet boven de stof te verheffen. Het is o zo gemakkelijk om weg te willen wiken in een mystieke wereld waarin je eigen betekenis voortdurend groter wordt terwijl de wereld steeds onbelangrijker wordt. Het is een fantasiewereld. Je behoort tot de stoffelijke wereld met alle gebeuren daar. Dat zul je doen tot het ogenblik dat je van de stof bevrijd in een geestelijke wereld na kunt gaan wat de werkelijkheid is voor jou in de werkelijke zin des woords.

Probeer altijd alles wat je geestelijk bereiken kunt om te zetten in praxis. Probeer altijd weer wanneer je een leer aanhangt om die alleen oppervlakkig, maar volgens je diepste begrip in je eigen leven waar te maken. Als u werkelijk gelooft in een gij zult niet doden beschadig dan ook geen medemensen maar laat ook de vlooiën met rust. Het klinkt een beetje vreemd maar het is zo. Ga ervan uit, dat een regel die je aanvaardt voor jou wel op elk niveau geldt. Wanneer dat niet het geval is dan ben je niet de ware gelovige, dan is dat niet je werkelijkheid.

De werkelijkheid van het Christendom is bijvoorbeeld dat vele misdaden daardoor worden goedgekeurd, terwijl alle zonden verworpen worden, want liegen, bedriegen, machtsmisbruik, doden van anderen, zelfs oorlog voeren wordt Christelijk voortdurend goedgekeurd. Maar als je toevallig bij de verkeerde in het bed belandt dan is het grote zonde. Dan ben ik geneigd om te zeggen, dat alle dingen, die u doet in de naam van de mensheid terwijl u in feite alleen maar denkt aan uzelf, dat zijn de werkelijke misdaden en datgene wat men zonde noemt zou in vele gevallen meer zonder zijn geweest wanneer u het niet gedaan had, maar dan in een andere zin.

U leeft met de werkelijkheid. Wanneer we het even vroom formuleren: Gods wereld is geen wereldje van dromen. Het is geen wereldje van tempels alleen. Het is een samenhang, het is een eenheid, de werkelijkheid. Van die werkelijkheid ben je deel en je zult er altijd deel van blijven en je bent er altijd deel van geweest.

Maar je moet je ervan bewust worden hoe je past in die werkelijkheid, want je ben in die werkelijkheid. Dat kun je niet door te dromen. Dromen drijven je weg van God, van de werkelijkheid die je bent. Maar de droom kan een aanleiding zijn tot het feit, tot veranderingen in jezelf, veranderingen in de relatie met je wereld en de gevolgen daarvan en dan heb je de proef op de som. Wanneer datgene wat je in je als juist ervaart buiten je zich als juist kan manifesteren dan heb je een inzicht gewonnen, dat ergens ongetwijfeld met die werkelijkheid samenhangt.

Ik wil niet preken. Wat ik probeer te zeggen is dit: u bent niet op de wereld gekomen om door een tranendal heen te gaan zonder meer. U bent op aarde om te leven en om te leren. De manier waarop u het doet is uw zaak. Vergeet één ding niet, dit geldt voor iedere mens en niet alleen voor u. U bent niet op aarde gekomen om de wereld te verbeteren. Dat is iets wat niet mogelijk is. U bent ook niet op de wereld gekomen om uzelf te verbeteren. Ook dat heeft weinig zin. U bent op die wereld gekomen om die wereld te leren kennen, om u te spiegelen aan die wereld met een juister besef van uw werkelijk wezen en betekenis verder te gaan.

Alles wat daartoe bijdraagt is prettig. Het is goed. Wanneer u altijd juist dat sfeertje hebt wat bij u past, gefeliciteerd, zo lang u niet vergeet, dat er ook andere dingen zijn. Wanneer u eens een keertje bij het eten een beetje buiten te norm gaat bijvoorbeeld u vol eet aan escargots met een juinsaus of een knoflooksaus, dat is voor de burens nog veel prettiger, u eens een keertje volstopt met alle dranken totdat u zelf niet meer weet waar u bent en de wereld uitbreiding krijgt met een extra grote kater, hoe u het ook doet, het is allemaal niet zo erg. Wanneer u maar de betrekkelijkheid blijft begrijpen en wanneer u nooit probeert om van iets een vaste regel en gewoonte te maken.

U bent op de wereld om u aan te passen aan de werkelijkheid. Dat is een werkelijkheid die geestelijk bestaat en die toch in het materiële bestaan, hoe flauw ook soms, wordt weerspiegeld.

Wees voortdurend bereid u aan te passen. Wees bereid naar anderen te luisteren. Wees niet te bescheiden om uw werkelijke mening aan anderen te zeggen, maar probeer nooit een ander te overtuigen en laat u niet overtuigen dan door uw eigen beschouwing van al datgene wat u gevonden of gehoord hebt.

Dat is de enige raad die ik u zo'n beetje kan geven. Uw opvoeding, u kunt er niet van af. Er zijn mensen die zo zeer in een geloof zijn opgevoed, dat zij deze blijven bestrijden met hun laatste adem. Het is ergens een beetje triest. Onthou maar één ding: je bent wat je bent en bent geworden door je opvoeding, door de maatschappij waarin je leeft en zelfs door de manier waarop je de feiten hebt leren zien tot wat je bent. Leef er mee en probeer toch de waarheid te vinden. Bestrijd slechts daar waar je iets vindt wat de moeite waard is bijvoorbeeld en dan kom je verder.

Ik hoop daarmee een redelijke beschouwing te hebben gegeven over het mij gestelde onderwerp. Wanneer dat niet het geval is, wanneer er hiaten in zitten, wanneer u het er niet mee eens bent, dan zegt u het wel.

- + Opmerking over milieu-invloed, over geboren zijn op bijvoorbeeld Nieuw-Guinea of Midden-Azië.
- U maakt een aantal vergelijken, die niet helemaal juist zijn. Koppen-snellen bijvoorbeeld is een ritueel gebruik, dat niet alleen voor jezelf betekenis heeft, maar waarbij je ook door de manier waarop je die kop hanteert, door de wijze waarop je bij ritueel kannibalisme deel hebt aan het lichaam en vooral aan het hart van degene, die je gedood hebt, je die ander in je eigen begrip leven geeft. Dat is dus positief. Nu kunt u zeggen, dat het negatief is, maar dat is het in wezen niet. Het is een totaal andere beschouwing die uit het milieu voortkomt. Dan hoorde ik u corruptie noemen. Laat me het zo zeggen. De bestrijding van corruptie is een luxe verschijnsel in die delen van de wereld waar men ook zonder corruptie genoeg kan krijgen om daar wat wantrouwend naar te kijken, terwijl corruptie in feite betekent, dat men zich laat betalen voor de diensten die men anders ommetwille van de staat, de rechtvaardigheid, de wet e.d. gratis pleegt te verrichten. Dat is een kwestie van inkomen, meer dan van mentaliteit. Wanneer we daar over praten dan bestaat er een ander soort corruptie die in die staten waar we zo weinig omkoopbaarheid kennen, heel hard woekert. De corruptie van: jij hoort bij mijn systeem of jij bent tegen mijn systeem en daardoor zal ik de wet minder hard of veel harder toepassen dan anders het geval zou zijn. Dat is ook een soort corruptie.

Ik wil maar zeggen, dat deze dingen de eenvoudige verschijnselen zijn van die maatschappij. Maken die nu werkelijk veel uit? Ik geloof het niet. Ik geloof namelijk dat die mensen in Zuid-Amerika, die mens die daar ergens leeft op Nieuw-Guinea eigenlijk net zo veel mens is als u en dat hij net zo goed en zo edelmoedig kan zijn als u bent en dat hij ook net zo onredelijk kan zijn als u bent. Het enige verschil is dat de saus een andere is. In de Westerse beschaving is dat een gebonden saus, zodat het veel moeilijker is om te zien wat er onder zit.

Dit heeft met het bewustwordingsprobleem als zodanig betrekkelijk weinig te maken, omdat de mens in zich wel degelijk weet wat hij kan en mag doen. Als hij daar rekening mee houdt zijn die uiterlijke zaken eigenlijk van minder belang.

- + Opmerking over zelfde maatstaven.
- Pardon, dezelfde maatstaven betekent voor u dezelfde formulering van de maatstaf maar dezelfde geestelijke maatstaf en juistheid.
- + Verdere opmerkingen over maatstaven.
- Zo zou je dat kunnen formuleren. Er zijn nu eenmaal een hele hoop misdaden omschreven, die ik niet als zodanig beschouw en er zijn heel veel regelingen die ik persoonlijk als een misdaad tegen de mensheid beschouw.

Maar dat zijn dingen waar je niet over hoeft te vechten. Het woord misdaad werd door mij gebruikt als een versterking van het begrip zonde en wel op zodanige wijze, dat de zonde eigenlijk onbelangrijk wordt, maar de daad die mis is, dat wil zeggen die ingaat tegen de werkelijke waarde van je wezen, het enige werkelijke vergrijp is, dat je geestelijk en kosmisch kunt begaan.

- + Opmerking over maatschappelijke orden, o.a. kerken en begrip "Zonde" en motief om dit te hanteren.
- Zelfbehoud. Zonde, vooral als je pretendeert, dat er genade is, is een machtsmiddel. Schuldbewustzijn is iets waarmee je iemand onder druk kunt zetten. Dat is heel erg duidelijk. Ik wil niet zeggen, dat men dat opzettelijk doet, maar het is wel het effect. Dat wordt ook binnen bepaalde systemen even ijverig gehanteerd. Daarnaast betekent het goedkeuren van oorlogen en dergelijke alleen, dat de kerk zoals ook een systeem, zich altijd refereert aan de bestaande machtsverhoudingen. Dat moet het wel doen omdat het anders ofwel een macht in zichzelf zou worden die dan in feite alle aspecten van de machten die ze bestrijdt moet overnemen, dan wel als werkelijk systeem, als werkelijke leer zou worden verdreven omdat de machtsverhoudingen in de wereld daardoor aangetast worden.
U weet wat macht is, hè? Macht is datgene wat men bouwt op een gezag dat men misbruikt om zo te komen tot een overheersing die men zonder machtsmisbruik niet kan handhaven. Dat is een hele leuke, daar moet u maar een goed over na denken.
- + Leven is een zich spiegelen aan de wereld. Wie spiegelt zich en wat is de spiegel?
- De wereld is de spiegel omdat u zich een beeld maakt van de wereld, dat door uzelf wordt veroorzaakt en niet door de feiten. Wanneer u dus kijkt naar de wereld zoals u ze ziet, ziet u daarin uw eigen beeld terug met alle onevenwichtigheid die er in u bestaat, met alle fouten die latent in u of anderszins aanwezig zijn, maar ook met alle dromen en idealen die in uw wezen een grote rol spelen. De wereld is dus inderdaad een spiegel wanneer je beseft, dat je de wereld dus nooit wezenlijk ziet, maar alleen vanuit je eigen denkbeeld, zodat zelfs je interpretatie van het gebeuren op de wereld ideëel en niet feitelijk is.
- + Volmaaktheid en spiegelen.
- De volmaaktheid spiegelt niet want hij kent het geheel en is er deel van. Als zodanig beleeft hij het totaal in werkelijkheid en blijft er voor hem niets over om zich te spiegelen dan misschien de totaliteit, die hij misschien beseft en de wijze waarop hij voelt daarvan deel te zijn.
- + Vraag over verband tussen vitamine en funktioneren hersenen.
- De bewustwording vindt toch wel plaats omdat de fouten van het lichaam na de dood erkent kunnen worden waarbij dus het geheel van de ervaring van betekenis verandert.
Dan zeg ik daarnaast, dat inderdaad de aanwezigheid of ontbreken van bepaalde stoffen (het gaat om sporenelementen en zogenaamde vitaminen en dergelijke) het denken, het denkvermogen, de reactie van het zenuwstelsel, etc. zodanig beïnvloeden, dat je hierdoor anders bent en reageert dan je zonder dit zou doen.
- + Welke vitaminen?
- Dat ligt heel sterk aan uzelf, maar er zijn bijvoorbeeld mensen die een schromelijk tekort hebben aan E en dat betekent, dat hun levenskracht niet bepaald groot is.

Er zijn mensen die een tekort hebben aan C. Dat betekent, dat ze loom zijn, wat nalatig en vaak onbeheerst reageren. Je hebt tekorten aan verschillende delen van de B-groep. Dat zijn er nogal wat. Dat kan ondermeer veroorzaken geheugenzwakte. Het kan traagheid van reactie veroorzaken. Het kan aanleiding zijn zelfs tot het falen van bepaalde weefsels en organen. Dat alles heeft zijn invloed op het waarnemings- en indirect het denkvermogen. Als zodanig heeft het invloed op de bewustwordingsmogelijkheid die in die stoffelijke vorm of dat ogenblik bestaat.

- + Zin van slikken van extra vitamines in bepaald jaargetijde.
- Ik zou zeggen, dat je je voeding zodanig moet kiezen, dat je de normale dosis krijgt van natuurlijke sporenelementen en vitamines. Dat zou natuurlijk het beste zijn. Of het zin heeft om deze namaak-vitamines te slikken, dat ligt heel sterk aan uw leefwijze, uw voedingswijze en de eisen, die uw omgeving aan u stelt.

Als ik Nederland bekijk op het ogenblik, heb ik het gevoel dat een extra dosis B-factor de meeste mensen niet zou schaden, mits men het niet overdrijft. Het belangrijke bij vitamines is namelijk niet allen, dat je ze binnen krijgt, maar ook een juiste dosering. Als je er teveel van binnenkrijgt, krijg je er heel gauw een vergiftiging bij en die is nog vaak veel schadelijker dan het tekort.

Het is dus alleen van persoon tot persoon op grond van leefwijze, voedingswijze, eisen uit de omgeving, etc. op te stellen. Daarom kun je niet zeggen, dat het altijd goed zou zijn om extra vitamines te slikken, zoals u dus de chemisch vervaardigde vitamines bedoelt. Aan de andere kan zou je kunnen zeggen, dat wanneer je niet in staat bent de normale dosis via je gewone voeding binnen te krijgen, dan zou dat soms in bepaalde tijden van het jaar wel eens goed voor je kunnen zijn om het althans tot normaal aan te vullen.

- + Opmerking over tekort aan vitamine bij oudere mensen en vitamines en dergelijke die het cholesterol-gehalte zouden verminderen.
- Een vitamiekultus zoals in Amerika is ook overdreven. De vraag is alleen wat er verder met je gebeurt, omdat E zich niet alleen met cholesterol bezig houdt, maar met heel veel functies van je lichaam, waaronder die functie waarvan men vroeger aannam, dat ze met de ouderdom vanzelf insluimerden.

Op het ogenblik houdt men er met al die vitamines een bepaalde theorie op na. Soms zijn ze juist, soms ook niet. Wanneer u bijvoorbeeld zwaar verkouden bent, dan moet u niet beginnen om acht vitamine C tabletten te slikken, dat haalt niets uit.

Dan heb je een dosis nodig van \pm 500 ascorbinezuur, geen tabletten, maar eenheden. Over het algemeen heeft een tablet het 3, 5 of 10 eenheden, dat zou dus betekenen, dat u op een dag 50 tabletten van 10 zou moeten consumeren om een feitelijke werking te verkrijgen.

Zo zou ik meer van die voorbeelden kunnen geven, maar nu zit ik ineens weer bij de medische raadgever. We hebben daarnet ook al in het keukenhoekje gezeten. Houdt u me te goede, dat ik daarover niet te ver wil uitweiden.

Ik geef toe, dat in zeer bepaalde gevallen - en dan nog alleen onder een zeer verantwoord toezicht en voortdurende controle - bepaalde grotere doses vitamine ook voor ouderen soms heel veel kunnen veranderen.

Bovendien kan een juiste dosering van vitamine, natuurlijke en als het niet anders kan kunstmatige, zeker bijdragen tot een versnelde genezing van kwalen of het afremmen van bepaalde kwalen.

Ik ben het direkt met u eens. Hiervoor bestaat geen algemene regel. Dientengevolg zou het dwaas zijn die op het ogenblik wel te pretenderen of zelfs te geven.

Voordat we nu komen aan het sex-leven van de filmsterren, de kleine moeilijkheden van bekende persoonlijkheden, etc. zou ik willen stellen om dit deel van de avond te beëindigen.

Ik weet niet of het u bijzonder geboeid heeft, maar als u er aan terugdenkt zult u ontdekken, dat ik geprobeerd heb u een aantal praktische en haalbare raadgevingen te verstrekken. Dat op zichzelf is de moeite waard. Als je dan zo'n raad aanvaardbaar vindt, probeer het voorzichtig eens een keertje. Kijk wat het doet. Alleen door je eigen ervaring wordt u werkelijk bewuster.

Dank u voor uw aandacht.

HET SCHONE WOORD

Strijd, aanvaarding en trouw. Als je trouw in aanvaarding aan het zijn de strijd voert meer te zijn, wordt je meer en wordt de strijd minder.

Men zegt dat het leven is een strijd
maar het meeste strijd ik met mijzelve
omdat mijzelve niet aanvaard, mijzelve niet erken.
Omdat ik, half bewust misschien
nog niet mijzelve ben en niet mijzelf durf zijn
en niet mijn eigen wegen ga
door dat wat in mij leeft,
maar slechts woortdurend weer beantwoord in dat wat rond mij streeft
om in mij steeds zichzelf te zijn.
In trouw aan wat ik ben, aan trouw in het licht dat ik erken
is verbonden werkelijk leven, even zonder schuld en zonder zonde
het leven zonder het ontvangen, zonder ook het geven als beleven.
Het is het zijn, het wisselend geven, ontvangend zijn, het zijnde geven.
Het samenvoegen van de tijd, het samen smelten van de eeuwigheid
en het ogenblik dat tikt en tikt in het gaan van elk moment.
Aanvaarding van mijzelf, van eeuwigheid diep in mijn zijn,
erken en uitgedrukt in elk moment dat ik uit tijdsillusie delf.
Ik graaf naar de werkelijkheid.
Ik kan de werkelijkheid slechts zijn, dat wat ik denk en is,
benepen al te klein, te zeer begrensd.
En als ik dat dan nog weer maak tot een systeem en zo ontmens
op mij neem als wet dan heb ik het licht diep in mijzelve gedooft.
Ik heb mijzelve gezet in bittere strijd van duisternis. Een duisternis
vol van demonen, die uit mijn ontrouw aan mijzelf zijn voortgekomen.
En als ik toch mijzelf versta,
de strijd aanvaard om zelf te zijn, dan wordt wat eerst als felle pijn
doorvlamde mij gedooft en licht is mij gegeven in kracht.
Meer zelfs dan beloofd waardoor ik weet het is niet volbracht, maar
zeer getrouw in het leven en het streven om mijzelf te zijn, heb ik
een deel van eeuwigheid in tijd een naam gegeven.
Ik ben mijzelf, ik moet mijzelve zijn,
mijzelf getrouw in juiste vorm gehouden.
Ik ben mijzelf in vol vertrouwen op wat mij eens heeft voortgebracht.
En zo in strijd met redelijkheid, geef ik mijn wezensmacht
gestalte in een werkelijkheid die niet in tijd versmelt.