

```

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
X                                     X
X      C R D F   D E R   V E R D R A A G Z A M E N                          X
X                                     X
X      Verslag Introductie Bijeenkomst                                       X
X      Brugstraat 7 te Arnhem                                                 X
X      Inlichtingen tel. 085-420372                                           X
X                                     X
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

```

Dinsdag, 25 januari 1977

Aan het begin van de bijeenkomst, allereerst graag uw aandacht voor het volgende. Wij zijn niet alwetend of onfeilbaar. U merkt dat misschien toch wel. Maar begint u alstublieft zelf na te denken over alles wat gezegd wordt en wat voor u van belang kan zijn.

Het onderwerp kan door u gesteld worden.

+Uit de vragen hebben de gasten de volgende vraag gekozen: De doorsneemens symboliseert met bepaalde daden en gebaren zijn innerlijk behoeven. Kunt u iets over deze symboolbehandeling vertellen en er voorbeelden over geven?

-Wanneer je zegt, dat de mens symboliseert, dan moet je het eigenlijk anders zeggen, dacht ik, ofschoon - en dat geef ik toe - er symbooltalen bestaan.

Een symbooltaal is echter ontworpen. Elke mens, echter heeft een manier waarbij hij onwillekeurig met zijn lichaam en zijn houding mede uitdrukt wat hij eigenlijk wil zeggen en wat hij eigenlijk wil doen.

Ik zit nu even beschouwelijk met u te praten en onwillekeurig vouw ik de handen. Rust, maar ook bezinning, concentratie. Wanneer u werkelijk druk aan het praten bent, dan moet u eens opletten hoe vaak u onwillekeurig een gebaar maakt. Het is alsof u iets van u weggooid; het is een poging om te projekteren. Dat heeft niets te maken met een eeuwig symbool, al zijn er natuurlijk bepaalde dingen, waarvan je kunt zeggen, dat ze misschien op een bepaalde wijze geïnterpreteerd worden. Als je bijvoorbeeld iemand ziet, die met zijn vingers tegen elkaar zit, dan zit hij eigenlijk te denken hoeveel hij je zal zeggen, hoe hij je het zal zeggen en hoe hij je in de waan kan laten, dat hij je alles zegt.

Dat zijn zeer simpele gebaren. Ik geloof niet, dat je die zonder meer als symbool kunt gebruiken.

Misschien kom je er wat dichterbij, wanneer we terecht komen bij gebedshoudingen van een mens, bijvoorbeeld. Waarom zien we in een gebedshouding de handen zo (armen schuin omhoog langs het lichaam, handpalmen naar boven), ontvangend? Waarom is de houding zegenend, gevend? Het is een begripsassociatie, waarbij de mens het geheel van zijn wensen en zijn pogen uitdrukt door manueel. Hij kan het ook lichame-lijk doen. Wanneer je ziet, dat een mens in volledige concentratie bepaalde gebaren maakt, als u wel eens een plaatje hebt gezien van de Klaagmuur of u hebt gezien hoe een werkelijk vrome Jood bidt, ziet u dat het dit gebaar maakt (beweegt het bovenlichaam snel heen en weer), een automatisme. Iets wat hij zelf niet meer voelt, maar waarbij het lichaam wordt ingeschakeld bij alles wat hij doet.

Dit zijn zaken waarbij symbolen, geloof ik, niet te pas komen. Natuurlijk, u kent veel symbolen. Als u een agent ziet, die zijn arm naar u opheft, dan denkt u al: "Wat heb ik gedaan?" Als een agent zijn arm voor zich heen en weer beweegt, dan weet u ook wat dat betekent: opschieten. Dit is een taal. Dit zijn geen gebaren, die symbolen zijn. Het is een uitdrukking, die daar optreedt, waar het vokale element te kort zou schieten. Wanneer een agent zo.... staat, dan betekent het vrijmaken, wanneer hij zó..... staat, dan betekent het doorrijden. Als je goed kijkt, dan zie je, dat het alleen aan die handhouding ligt. Op de ene manier douwt hij u weg, op de andere waait hij u weg. Een klein verschil, maar je kunt het zien. En dan zijn er de gebaren, die je bij mensen zo vaak ziet. Menige pastoor, menige dominee begint vaak zo.... (hij denkt, ik knijp in mijn vingers, want ik hoop, dat het lukt), en dan begint hij: "Bemide gemeenteleden...."

Het is al weer een onwillkeurige uitdrukking.

Er zijn natuurlijk ook totaal andere zaken. Zaken, waarbij je zegt, dat de mens

heeft geprobeerd om in een gebaar een bepaalde waarde vast te leggen. Je kunt magische waarden in gebaren vastleggen. Het zijn een soort mandala's eigenlijk. Wanneer je dit gebaar maakt, het is een bestaand symbolisch gebaar ⊕ dan geef ik de kosmische kracht aan.

Het gewone kruis (+) geeft ook aan: ik verbind de hemel en de aarde en alle bewustzijn met zichzelf. In deze betekenis bestaat het manuaal o.a. in India. We kennen natuurlijk ook gebruiken. Het rechterhandje, bijvoorbeeld. Waarom dacht u, geven de mensen elkaar nog steeds de rechterhand? En pakken ze ook alles graag rechts aan? Vroeger had men nog niet die beruchte rollen, die dan ter reiniging hangen op die plaatsen, waar men zich zittend enige verluchting van het spijsverteringsstelsel bezorgt. Dat is toch netjes gezegd, nietwaar? Vroeger ging dat anders (maakt achterwaardse beweging) al dan niet met een plens water. Daarom was die hand altijd een beetje vies. In het Nabije en Verre Oosten bestaat het vaak nog. Er zijn Arabische landen, en naar ik meen in een deel van Indonesië, waar je niet je eten beroert met je linkerhand of niet iemand aanpakt met een linkerhand.

Het is ook wel een gebaar van vrede, met die hand. Natuurlijk, Ik heb geen wapen in mijn hand. Alweer een symbool, maar gelijktijdig een demonstratie. Ik kan wel zeggen, dat ik geen wapen in mijn hand heb, maar ik laat het zien.

OP deze manier zijn alle gebaren wel tot stand gekomen, dacht ik.. Dan zijn er goden. Goden, waarbij je probeert om de god uit te beelden, bijvoorbeeld. Neem nou Nabuh. Dat was een god van wijsheid, in de Babylonische tijd ongeveer. Nabuh had twee dingen, zijn magische mantel en zijn magisch zwaard, wat het zwaard der waarheid werd genoemd. Nabuh was iemand, die deelde. Hij deelde de leugen van de waarheid, en hij bedekte alles met zijn mantel van wijsheid. Hij maakte het gebaar (met één hand doorklieft hij a.h.w. iets en met de ander maakt hij bedekkend gebaar). Zo ontstond het gebaar van Nabuh. Dit deden de priesters allemaal en iedereen dacht, dat het heel wat gebeurde. Soms gebeurde er inderdaad wat. Wanneer ik gewoon met u spreek, nou ja, misschien iets langzamer dan u prettig vindt, dan kan ik proberen om iets te omvamen. Gebaren zijn méér dan woorden en gelijktijdig minder. Het is of ik het woord in het gebaar komprimeer, zo kan ik in één gebaar meer zeggen, dan in één woord, maar gelijktijdig verruim ik de betekenis van het woord. Ik maak er iets van met meer inhoud, ik maak er een "pushing power" van. Ik straal anders uit. Als u dat allemaal weet, dan kunt u er misschien op reageren?

Nu zult u zeggen, dat er ook een hele hoop dingen zijn, die iets zeggen. Bijvoorbeeld het achter je ellebogen hebben. U hebt allemaal van die gebaren. Laten we even proberen de zaak toch anders te draaien, dan u misschien had gedacht, Laten we eens praten over de projectie van het bewustzijn van het lichaam.

Nu geeft u mij één woord, gewoon een woord..... "Aarde". Aarde, die grondt mij. De aarde is een wereld, waarop ik leef, maar het is gelijktijdig het groeien der dingen, het is het leven der dingen. Het is de uitwaseming, waarin ik bestaande, langzaam kan opklimmen, totdat ik, vrij als een vogel hoog wikkend, mij losmaak van de aarde en dan, levend in een grote werkelijkheid, neerzie op de beperkingen, op de geslotenheid van juist die aarde.....

Wat heb ik nu gedaan? Niets. Ik heb alleen geprojecteerd. Zonder het woord is de betekenis van het gebaar beperkt. Geef het woord en het gebaar samen en er ontstaat iets nadrukkelijks. Iets wat ligt tussen een bezwering en een gedicht in. Als u dit nu als eerste voorbeeld neemt dan kunnen ^{we} het tweede kiezen.

U hebt aarde genoemd, dus we gaan weer van de aarde uit. Het gebed. U denkt altijd, dat bidden een formule is. Het is geen formule alleen. Bidden is eigenlijk: uitdrukken, wat je voelt als verbondenheid. Dat is bidden in wezen. Al het andere is bijkomstig. Iemand, die in die aarde verbonden is, in de Voedoe-kultus bijvoorbeeld, die geeft met zijn voeten de aarde aan. Hij begint dus met een langzaam tempo om de ontwikkeling weer te geven. Het tempo wordt sneller, wat hij leeft in de aarde. Er is een aards ritme te horen. Dit zijn dan ook mensen, die leven met aardgeesten. Die hebben daar een demon, een engel, een godin, verder niets. Dan komt er iemand, die een hele godenwereld boven zich heeft. Wat gaat hij doen? Hij gaat die goden-

wereld uitbeelden. Ik zal proberen het te laten zien.

Kijk, ik heb een God. En als ik een God heb, dan moet die God in het geheel van de beheersing overal tot uiting komen. Ik beeldde God uit. Degene, die daar dat gekke dansje maakt, beeldt in feite zijn doordringen in het wezen van de aarde uit.

Ik weet niet of u dit kunt volgen. Dit is allemaal nog een beetje te veel gebonden aan symbolen. Nu komt u. U gaat bidden. Wat doet u? Kortsluitende handen.

Als u het intenser, mooier wilt doen, doet u uw handen tegen elkaar. Dit straalt meer.

Ik richt mij omhoog, dat is het eigenlijk.

Dan vindt u, dat dit nog niet genoeg is en u gaat verder. Wat doet u? U gaat wéér het gebaar maken, het kruisgebaar. Als dit nog niet voldoende is, het smeekgebaar.

Als u dit een tijd doet, krijgt u het gevoel, dat u dit moet stoppen, dan gaan je handen weer naar beneden, met de handpalmen omhoog. U komt dan terug in het gebaar van de gevouwen handen. Waarom? Omdat u zo het gevoel hebt, dat u zo de relatie met de kosmos terug brengt tot jezelf.

Stel het nu nog eens wat simpeler. U danst. Moderne muziek. Als u goed kijkt, dan ziet u, dat dit een uitdrukking is van, schrik niet, sexualiteit. Het is het uitdrukken van een dierlijke relatie. Zie nu hetzelfde met misschien het element van gebondenheid van sex er in. Kijk nu eens naar een balletdanser, danseres. Wat wordt het dan ineens. Het lichaam drukt uit, het lichaam spreekt. Dat doet u altijd, u ook.

Wanneer je vroeger te maken had met een bepaald soort mensen, ik weet niet of ze nu nog bestaan, dan hadden ze er veel behoefte aan om hun handen te gebruiken bij het spreken. Ze drukken bij het spreken zoveel met hun handen uit, dat het als het ware pantomime wordt. Dit is eigenlijk niets anders dan taal. Heel veel mensen zeggen heel veel, zonder dat ze een woord zeggen. U kent wel de mensen, die verveeld toe zien en daardoor meer zeggen met hun gezicht, dan met woorden mogelijk is.

Die mensen drukken uit wat ze zijn. Je kunt het zien aan de grimassen, je kunt het zien aan het lichaam. Je kunt ook de mensen herkennen, die overtuigd zijn van hun rijpe verleidelijkheid. Het bovenstuk blijft stil, de rest heeft een uitslag van 90°.

Die mens, zegt toch eigenlijk hoe hij zichzelf ziet. Hij zegt wat hij doet. Wanneer je een mens ziet, die werkelijk nadenkt, dan hoeft hij niet te doen à la Kodin. Het gezicht zegt het: hier wordt gedacht. Het gezicht spreekt, onze handen spreken, het lichaam spreekt, de hele houding spreekt. Elk deel van uw wezen spreekt.

Zo symboliseert u eigenlijk door uw psychische, uw mentale invloed, om te zetten in de houding van het lichaam. Zo maakt u eigenlijk van uzelf met dezelfde vorm, met dezelfde middelen steeds toch weer een ander. U verandert elke vijf minuten.

Als u de mensen hier ziet zitten ook. Sommigen drukken uit: moeten ze daar nu over praten uit de geest? Een ander zegt door zijn lichaamshouding: zou dat allemaal waar zijn. Weer een ander drukt uit: misschien wordt het nog wat.

De mens heeft buiten woorden en redelijke begrippen zo ontzettend veel uitdrukkingen, dat je je eigenlijk niet eens realiseert, dat je die gebruikt. Dat is nu het leuke.

De mens heeft een uitstraling. Elke mens heeft een aura. Die mens verandert, die aurastraling verandert steeds weer. Zij heeft haar eigen harmonieën; zij heeft ook haar eigen brandpunten, de chakrums. Die mens is voortdurend bezig iets te projekteren. Nu denken de mensen van binnenuit. De mens denkt: dit ben ik, dus bepaal ik wat die aura is. Niet: die aura bepaald mij, neen, ik bepaal die aura. Is dat waar?

Die aura omvat geestelijke elementen. In de aura spelen krachten een rol. IN uw aura zijn bovendien allerhand kosmische invloeden steeds weer kenbaar en merkbaar. Wat blijkt nu. Dat u, precies zoals u hier zit, ook nog weergeeft wat u van buitenaf ontvangt. Uw aura kan voor een deel uw houding bepalen. Dit is heel eigenaardig. Dit is nogal breed. (Wijst op omvang van het medium). Nu hoef ik alleen maar slank uit te stralen en het gaat er al anders uitzien. Ik denk slank, dus ben ik slank.

Ik zie licht. Mijn aura erkent een kosmisch licht. Dit werkt overal rond mij in, maar ook ik verander. Ik ben opeens vitaler. Ik sta opeens een beetje hoger dan anders. waarom? Omdat het geheel van het geestelijk en kosmisch werken in het lichaam voortdurend weerspiegeld wordt. Het wordt weerkaatst. Uw lichaam is niet alleen maar een middel tot uitdrukking, het is ook de weergave van een werkelijk ego, dat in uw eigen bewustzijn nog niet eens tot uiting komt. Als u er over nadenkt, dan zegt u dat u zus en zo bent, al dat andere zie je niet. Het werkt echter wel op je in. Het verandert je persoonlijkheid. Het verandert de manier waarop je spreekt.

Het verandert de manier waarop je denkt. Met een beetje goede wil zou je kunnen zeggen, dat de mens in zijn stoffelijke vorm, is alleen maar een symbool van zijn werkelijke relatie met de kosmos.

Nu komen we misschien toch verder. Ik weerkaats. Het menselijke besef heeft de neiging om te zeggen, dat dit aangenaam is, prettig is. Ik wil dat nog een keer. Hoe was het ook weer? Ja. Dan denk je na en je zegt: Toen heb ik zó gezeten en ik heb me toen zó ingesteld en toen is dát gebeurt. Voor u is een bepaalde toestand geworden tot houding. Voor u is een bepaalde erkenning som^sook een gebaar. Bijvoorbeeld het volgende. De meetkunde heeft in de historie van het denken een heel grote rol gespeeld. Zelfs nu kennen we nog mensen, die in hun gebaar onwillekeurig de driehoek maken. Van links omhoog, rechts omlaag en ze snijden het af. Soms zetten ze er als het ware nog een stip in. Het alziend oog, of: mijn geestelijke groei met daarin mijn eigen erkenning. Het is allebei mogelijk. De gene, die daarop is gekomen heeft dat gedaan, omdat hij die driehoek belangrijk vond. Die driehoek was iets magisch, de pyramide. Nu is dit dus een magisch teken geworden. Ik wil magisch zijn. Ik ga boksen met de werkelijkheid. Ik zet mijn oont in die magische driehoek. OPeens is mijn bewustzijn voor het geheel gegroeid. Ik ben centrum geworden van de kosmos, van de wereld. Het resultaat is, dat mensen, die dit symbool gebruiken, daar inderdaad grote geestelijke ervaringen door krijgen. Is dat gebaar nu belangrijk? Het maakt niet uit. Het gaat om wat u beleeft erbij.

Dit houdt in, dat het geheel van uw gebaren zelfs, uitdrukking wordt van onbewuste processen en dat u op grond van die onbewuste processen tot een associatie komt tussen gebaar, geestelijke werking en menselijke werking. Het hogere werkt op mij in, als ik dat gebaar maak. Is dat waar? Natuurlijk niet. Je hebt er geen gebaren bij nodig. Wanneer ik iemand krachten overdraag en ik ben mij in mezelf bewust van die kracht, dan is het toch helemaal niet nodig, dat ik er gebaren bij ga maken? Toch zijn er mensen, die dit alleen maar kunnen met behulp van gebaren.

Die mens gelooft dat. Het gebaar is voor die mens het symbool van het hogere. Iemand die zegt, dat de hogere kracht ook in hem is, die zegt gewoon, dat hij die hogere kracht in zich wil laten werken.

Ik word mij bewust van kracht, dat is punt één. IK straal die kracht uit. Dit kan ik doen zonder gebaren. Wel maken die gebaren kenbaar, zichtbaar dat de kracht gedeeld wordt met onze wereld. Wanneer ik geen gebaar maak, dan weet u toch niet, dat ik kracht uitstraal. En u moet het weten en dus maak ik gebaren. Je legt nadruk.

Als je dit nu maar hard genoeg doet, dan doorbreek je het werkelijkheidsbesef in de ander en hij gelooft in die illusie. Oh, nee, dat mag ik niet zeggen. Dan doorbreek je zijn illusie en komt hij tot werkelijkheidsbesef.

Waarom zie je een voetballer of bokser huppelen als hij iets gepresteerd heeft? omdat hij wil laten zien, dat hij wat gedaan heeft. Hij geeft zichzelf een handje omdat hij het zo goed gedaan heeft.

U doet vaak hetzelfde, bijvoorbeeld met een vriendelijk knikje of een klein gebaartje. Eigenlijk zit er een hele hoop achter. Die man, die zó frummelt en dan zegt: Ik ben blij, dat u deze vraag stelt, die zegt eigenlijk dit: "Eigenlijk zit ik een beetje met mijzelf in de war. Ik versta het niet helemaal. Ik zit een beetje met m'n neus in de moeilijkheden. Ik wil, dat ze me aanvaarden. Ik wil, dat ze mij aanvaarden. Het lichaam zegt dit. Je ziet de werking van het lichaam. Als je alleen aan gebaren gebonden bent, dan kan het ook een manipulatie zijn. Je moet niet denken, dat die man, die daar één of andere pantomime op staat te voeren, één of ander symboolgebaar maakt. Hij doet alleen maar dingen na.

Deze dingen zijn alleen maar een vertoning. Ze zijn een uitdrukkingsmogelijkheid volgens vaste norm. Het symbool van het gebaar is juist niet aan de vaste norm gebonden, wanneer we kijken naar die invloed, die van buitenaf tot die mens komt. De mens verandert. Het is hetzelfde als je klein of groot voelen. Dan heb je te maken met een uitdrukking, die je onwillekeurig ook gebruikt, als je helemaal niet aan pantomime doet. Dat is het misleidende. Je denkt, dat een gebaar voor de zon alleen maar een taal of symbool is. Je denkt, dat een wereldcirkel met het kruis er in iets heiligs is. Neen, het is een reeks bewegingen, waarin je je eigen uitstraling, je eigen emoties als het ware door laat dringen. Het is een botsing van stof en geest, uitgedrukt in het gebaar.

Als u het zo bekijkt, dan zijn er een paar konklusies mogelijk. Als u het niet erg vindt, ga ik die u geven voor ik mijn betoog hier sluit.

In de eerste plaats: Het geheel van de mens is een onwillkeurige, maar voortdurende uitdrukking van zijn innerlijk, zodat een voortdurend gelijkblijvende innerlijke invloed, zelfs een verandering in houding en gelaatstrekken tot stand kan brengen.

In de tweede plaats: Alle waarden, die voor de mens heilig zijn, zal ik bij zijn benadering van het heilige mede hanteren. Zogenaamde gebaren-mandala's, de sleutels tot innerlijk bewustzijn, zowel als de rituele gebaren, zijn in feite een poging om het ik uit te drukken in een toestand waarbij de hogere kracht domineert.

In de derde plaats: Elk gebaar, dat je maakt, zal meer je wezen uitdrukken, naarmate het minder bewust wordt gemaakt. Elke mens, die echter kosmische invloeden ervaart, zal deze, bewust of onbewust, in zijn gehele uiterlijk, in zijn gebaren en in zijn uitstraling, uitdrukken.

Juist wanneer het gaat om deze totaaluitdrukking van het ik, mag worden gesteld: Het gebaar, de houding, zijn in feite deel van een geheel, maar voor de mens het zichtbare deel.

Ik weet niet of u daar commentaar op heeft?

+ Is dit bij benadering gestaltpsychologie?

- Ik zou zeggen, dat er wel wat verschil is, omdat we weliswaar over het gehele ego-figuur, het gehele "ik" spreken, maar daarbij de factoren afzonderlijk te bezien en proberen één ervan te waarderen. De eenheid is hierbij onvermijdelijk. Wanneer je daar vanuit gaat, dan kun je nog verder gaan en zeggen, dat er een gemeenschappelijk bewustzijn is, waardoor de gemeenschappelijke reacties onderling bepaald worden. Dan zitten we weer veel dichter in de richting van Jung.

+ Vraag over heiligheid, dat door gebaar wordt onderstreept.

- Het heilige is de associatie. Wanneer ik iets doe in het weten, dat iets goed is, mag een ander denken wat hij wil. De koppensneller, die op deze wijze een ander een kop afslaat om op deze wijze als man een soort kracht te verwerven, door gelijktijdig een offer te brengen aan de goden, die zal gelijktijdig in dit moordgebaar een gevoel van verhevenheid en van rust kennen. Daardoor zal hij ook vatbaar zijn voor invloeden van die aard. Vanuit uw standpunt is het maar een moordenaar. Iemand, die dat kruis maakt, wat voor u heilig is, maar alleen maar omdat het gebruikelijk is, die doet eigenlijk helemaal niets. Iemand, die dat kruis niet maakt, maar de betekenis van dat kruis in zichzelf realiseert die straalt weer wel die waarde uit. De dingen ontleen hun betekenis aan de persoonlijke associaties, die men daarbij heeft en vooral ook de persoonlijke harmonieën, die daardoor kunnen ontstaan.

+ Kunt u iets zeggen over bio-energetica. Is dit een therapie, waarbij de spanningen, die de geest heeft en die zich uit in het lichaam, door bepaalde gebaren kunnen verdwijnen?

- Dat is natuurlijk zeer beperkt waar. Indien de spanning in de psyché bestaat, ik zeg uitdrukkelijk niet de geest, want het stoffelijke moet erbij betrokken zijn, dan is het duidelijk, dat ik wel een tijdelijke ontspanning tot stand kan brengen. Datzelfde kan ik ook doen met acupunctuur, ik kan het doen met bepaalde asana's -yogaoefeningen - maar de ontspanning, die ik dan bereik, is alleen maar een rust-pauze, ze is niet de opheffing van het probleem. Ik zou dus zeggen, dat dit ergens wel waar is, maar het net zoiets als een Kneipp-kuur, u weet wel die waterbaden, Dit is ook weer een therapie, waarin wel degelijk weer mogelijkheden zitten. Wat is de enige werkelijke therapie? Dat is in feite een andere instelling van het eigen bewustzijn.

De geest is niet volledig de baas over het lichaam, maar wel grotendeels. Ik zou dit als volgt willen illustreren. Wanneer u een infectie hebt, dan is dat een lichamelijke zaak. Wanneer die infectie lang duurt, dan kan uw geest zich daar tegen gaan verweren

door het lichaam te zeggen, dat het zich op die infectie moet concentreren. Dan zal ze wel sneller genezen. Wanneer ik te maken heb met onverschillig wat, tot kanker toe, en de geest in zich is in staat duidelijk bevel te geven aan het lichaam om op een bepaalde wijze te reageren, dan veroorzaakt u daarmee fysieke veranderingen. Die kunnen zelfs bijdragen tot het verdwijnen van kanker, tot het verdwijnen van afwijkingen als artritis, noem maar op.

Het is een innerlijk begrip verwerven en een heel bewust iets van uit jezelf laten gaan.

(stukje ontbreekt, door verwisselen band).

..... spanningen, dan kan ze zich neutraliseren en kan zij alleen door haar bevel een totale verandering in het zenuwstelsel tot stand brengen, met als gevolg het verdwijnen van een aantal, vooral psycho-somatische, kwalen.

Men kan hierdoor stimuleren in het lichaam. Hierdoor kunnen bepaalde afscheidingen versterkt worden of worden afgeremd.

Men kan in het lichaam de produktie van witte of rode bloedlichaampjes opvoeren of afremmen. Men kan zelfs de hartfunctie meer bewust gaan regelen.

Men kan de longfunctie controleren en verbeteren. Kortom, men kan het lichaam zelfs voor een groot gedeelte vernieuwen. Men kan dus het verouderingseffekt, wat eigenlijk een verontreinigingseffekt is, voor een deel althans op deze manier ongedaan maken. Dat betekent, dat je op die manier veel meer kunt doen, dan met gebaren en ontspanning alleen.

Ik wil dit graag nadrukkelijk zeggen, omdat je natuurlijk kunt zeggen, hoe heet het ook al weer, ja: "Goed op de onderbodem liggen, darmen ontspannen naast het lichaam. De onderbodem sensen." Het werkt nog ook.

Het werkt omdat het een suggestie geeft, die door de houding onderstreept wordt.

Indien de spanning groot genoeg is, krijg je de patiënt er niet toe zich zo te ontspannen. Dat sensen en nasensen kun je dan ook wel vergeten.

Wanneer de patiënt in zich het besluit neemt, dan kan hij eventueel die oefening er bij doen. Zij is dan alleen maar de bevestiging van een proces, het kenbaar maken van iets, wat op zichzelf reeds gebeurt is. Het is als het ware een foto, die je ontwikkelt, maar die je al lang tevoren genomen hebt. Op deze manier kan men leren bepaalde kwaaltjes en pijntjes langzaam te laten verdwijnen, zijn vitaliteit op korte termijn snel op te voeren enzovoort.

Ik dacht, dat dit voor u allen een praktische waarde zou hebben, zodat ik zo vrij ben geweest er iets uitvoeriger op in te gaan.

Hebt u hier nog kommentaar op. Niet, dan ga ik afsluiten.

Ik hoop, dat ik hiermee enkele dingen heb gezegd, al heb ik ze nog zo simpel gesteld, waardoor u iets meer gaat nadenken over uw eigen manier van bewegen en uitdrukken.

Ik hoop u daarnaast ook gewezen te hebben op de mogelijkheid uw eigen ik door concentratie aanmerkelijk verder te beheersen, dan u mogelijk had geacht.

Het schone woord

Atoomoorlog - gastheer - dans.

De gastheer van een atoomoorlog noodt je wel tot een vreemde dans.

Wat moet u er nog meer bij hebben? Staking?

Staakt de atoomoorlog, gastheer, en noodt de medemens tot dans.

Als in een droom
paarlemoeren luister doorbreken
de paddestoelen het duister van de mensheid,
die slechts aan zichzelf denkt.
Hij, die meent zo de waarheid en het leven
de democratie te verdedigen, de mensheid een
leven te geven
beseft nog niet, dat die ster verschijnt.

De gastheer, die werkelijk de mensen wil helpen
tot vreugde en vrijheid,
tot zin en geluk,
hij stake de oorlog,
hij stake bewapening.
Hij breke de grenzen nu eindelijk
een stuk.
Laat dan de mensen maar vrijelijk dansen,
desnoods op de puinhopen van wat is geweest.
Laten de mensen in harten weer weten:
wij leven in God
in zon, onbevreesd.

Laat de mensen weer lachen en dansen
niet gebonden aan stoffelijk bestaan
uitgedrukt in geld en illusie
in ideaal en eigenwaan.
Laat de mensen tesamen leven, wetend
samen moet je bestaan.
Laat ze tesamen in lichtend beseffen
langzaam maar zeker verder gaan
de wereld tot broederschap te verheffen.

Dan is de atoomoorlog niet meer mogelijk
Dan is de dwaasheid lang voorbij.
Dan zijn er geen gasten en gastheren op aarde
dan is slechts er mensheid
de mens wordt dan vrij.
Wie in de vrijheid
diep in zich kan leven,
diep in zich ervaren het geestelijk bestaan,
hij breekt ook de schil van het menselijk leven,
zover het illusie is, dwaasheid en waan.
Hij leert te leven met krachten en geesten,
te zijn stof-mens in oneindigheid.
En zo doorbreekt hij de grenzen, die mensen
opgericht hebben: ruimte en tijd.
Dan leeft hij, dat weet hij, dan straalt hij, dan gloeit hij,
dan danst met de sterren hij eeuwige dans.
Dan zegt hij, bevrijd, dit pas is leven.
Ach mens, geef die vrijheid toch eindelijk kans