

## JONG BLIJVEN

Jong blijven is een illusie, die menigeen zich maakt, vooral wanneer de jaren der jeugd langzaam maar zeker minder worden en de zware ouderdom naderbij komt.

Wat is dan deze jeugd, dit jong zijn? Wij kunnen voorbeelden aanhalen uit de medische wetenschap, waaruit blijkt, dat b.v. kinderen van 3, 4, 5 jaar grijsaards worden. Wij kunnen aan de hand van klinisch vastgestelde feiten bewijzen dat jeugd - zeker lichamelijke jeugd - voor een zeer groot gedeelte o.m. met interne secreties samenhangt, etc. Want er zijn op dit terrein onnoemelijk veel afwijkingen te noemen en deze afwijkingen tonen aan, dat een deel van hetgeen men op aarde als jeugd ziet een zuiver lichamelijke kwestie is. Nu wil ik echter niet uitgaan van een uitzonderingsgeval. Ik neem dus het beeld van een normaal mens, die ouder begint te worden. Dat behoeft nu nog niet direct te zijn iemand, die dertig jaar. Maar in ieder geval iemand, die Abraham toch nog niet gezien heeft.

Zo'n mens - van laat ons stellen 45 á 50 jaar - ontdekt dat zijn lichaam minder goed functioneert. Hij ontdekt dat zijn reactievermogens teruglopen. Wanneer hij veel aan sport doet en zijn lichaam de juiste rust gunt en de juiste voeding geeft, kan zijn veerkracht nog zeer lang blijven bestaan. Wij ontdekken, dat er mensen zijn van 70 tot 80 jaren oud, die een gelijksoortige veerkracht hebben, een gelijksoortig uithoudingsvermogen en veelal een helderder geest dan mensen van een jaar of dertig, die een tiental jaren van uitspatting na uitspatting op elkaar lieten volgen.

Wat is de eerste factor? Een groot gedeelte van hetgeen u ouderdom noemt, is in feite een langzame vergiftiging van weefsels. De bloedwerkingen, de volheid van het bloed, de wijze waarop zuurstof wordt aangevoerd, spelen hierbij een grote rol. Wanneer u n.l. begint met u te voeden, dan is er in deze voeding een aantal delen, die niet volledig kunnen worden omgezet. U zult ook niet altijd een voeding kiezen, die precies is aangepast aan uw lichamelijke behoeften. Het gevolg is, dat een grote hoeveelheid residuen moet worden weggewerkt. En dit geschiedt niet alleen via de stofwisseling, maar ook door cellenbouw en het verval ervan. Want er zijn bepaalde soorten voedingsmiddelen, die in het lichaam worden omgezet tot cellen, die b.v. sommige vetzuren bevatten, welke loskomen wanneer de cel begint te vervallen, in het bloed worden opgenomen en dan andere cellen vergiftigen. Wij ontdekken verder, dat de mens een grote hoeveelheid vocht pleegt tot zich te nemen. Dat is begrijpelijk. Per slot van rekening, als we alleen de vaste stoffen van de hier aanwezigen over zouden houden, dan zouden deze waarschijnlijk in een lucifersdoosje kunnen en de rest zou een aardige plas water zijn. In dat water bevinden zich ook vele vreemde stoffen. En niet altijd is uw water natuurlijk water. Dat wil zeggen dat de balans van stoffen, die zich b.v. in regenwater bevindt, over het algemeen vervangen is door kunstmatige toevoegingen: ik denk hierbij aan chloor toevoeging of zelfs aan fluoride-toevoeging z.g. ter bescherming van de gezondheid. Kalk treedt in versterkte mate op. Wanneer in de waterhuishouding van de mens de kalk niet voldoende kan worden geloosd (met urine) en deze kalk in die lichaamshuishouding door de lichaamsvochten wordt opgenomen, wordt de broosheid van de arteriën, de aderkalkingsverschijnselen dus, daardoor bevorderd.

Hiermede komen wij tot het eerste punt van: Hoe blijf ik jong? U kunt alleen jong blijven, indien u uw lichaam al datgene geeft, wat het werkelijk nodig heeft. Nu is uw lichaam gebouwd op een zekere hoeveelheid beweging. Uw lichaam is een machine van spieren. Deze spieren - ontworpen voor vele verschillende functies - zullen regelmatig aan het werk moeten. Gebeurt dit niet, dan zal een z.g. afzetting van vet (in feite een bouw van vetweefsels), een aantasting van vetweefsels plaatsvinden en de doorbloeding slechter worden. Kortom er ontstaat een haard van gif. Dit gif is betrekkelijk onbelangrijk, ik geef het graag toe. Maar het is juist vaak dit gif, dat wanneer het lichaam een bepaalde prestatie noodzakelijk vindt en eist b.v. door afscheiding van stoffen, die het hart opjagen etc., weerstand bieden, er zich giften afscheiden en op den duur de klierwerking frustreren, waardoor ook de klierwerking (interne secretie) wordt gestoord. Beweging. Beweging alleen is niet voldoende. Want de mens leeft als een soort biologische, biochemische fabriek, waarin een zeer belangrijk deel van de omzetting

wordt bepaald door verbrandings- of oxydatieprocessen. In de long vindt een osmotisch proces plaats, waarbij zuurstof via de longblaas naar het bloed wordt afgegeven en zo door het gehele lichaam verdeeld. Wanneer er niet voldoende zuurstof wordt opgenomen, vindt onvolledige verbranding plaats. Er ontstaat een overmaat aan residuen: deze residuen kunnen niet alle worden verwijderd en we staan wederom voor hetzelfde feit. De mens begint trager te worden, ouder, hij krijgt last van velerlei klachten. Onder die klachten - ik zal er even een paar opsommen zijn: niet alleen dat u te dik wordt (dik zijn is heel vaak niet zo schadelijk, als u zou denken), maar vooral reumatiek, d.w.z. pijn, vatbaarheid b.v. voor kou: het ontstaan van ontstekingen in de spierweefsels zelve. (Niet zenuwontsteking, dat is een andere kwestie.) Wij horen verder bij deze mensen van kortademigheid, van last van onregelmatige hartfunctie, hartkloppingen enz. Dit komt alles voort uit een gebrek aan zuurstof, een gebrek aan regelmatige en voldoende lichaamsbeweging.

Nu wordt de omgeving, waarin u zich bevindt, niet altijd gevormd door zuivere en frisse lucht. Er zijn in die lucht altijd bepaalde elementen aanwezig. Bijvoorbeeld: U bent hier aan de zee kust: en zo vinden wij in de atmosfeer hier in de buurt een kleine hoeveelheid jodium, waardoor een speciaal karakter wordt gegeven aan die atmosfeer. Is uw lichaam daarop niet ingesteld, dan zal het daardoor ongunstig reageren. Is het echter aan deze voortdurende inademing van vreemde stoffen met de lucht gewend, dan treden heel vaak hoofdpijn en vormen van duizeligheid en gedruktheid op, wanneer men zich ergens anders bevindt. Luchtdruk is bepalend voor uw gezondheid. Als u hier in Nederland bent en u gaat eventjes gauw naar Zwitserland toe, dan gaat u in feite een zodanige drukvermindering tegemoet, dat uw lichaam en vooral uw bloed daarop niet tijdig reageert. Uw ademhaling wordt onregelmatig, zij is niet in staat voldoende zuurstof aan te voeren, de longcapaciteit wordt niet voldoende gebruikt. Wederom: verkeerde omzettingen en daardoor veroudering. U ziet, alleen reeds op dit terrein is zeer veel te zeggen.

De eenvoudigste regels die je een mens zou kunnen geven om jong te blijven zijn deze: Ongeacht het weer en ongeacht uw eigen toestand leg uzelve op om regelmatig per dag zoveel mogelijk in de vrije lucht beweging te nemen. Als het even kan tijdens de dag b.v. onder schaduwbomen, gedurende avond- en nachturen bij voorkeur op heide of strand e.d.. Neem deze beweging regelmatig. Maak het u tot een gewoonte. Zorg er in ieder geval voort dat u nimmer gaat slapen voordat u even frisse lucht hebt ingeademd. Houdt uzelve voor, dat voeding voor het lichaam een noodzaak is, maar dat een overlading in alle gevallen te veel residuen veroorzaakt. Overbelast nimmer uw organisme. Eet nimmer zoveel dat u verzadigd bent, maar eet net zoveel, dat u weer verder kunt. Kies spijsen, die u aangenaam smaken. Daardoor worden de omzettingsprocessen van speekselklieren, maag e.d. bevorderd. Er geschiedt dus een zuiverder en betere verwerking van hetgeen u consumeert. Ga u nimmer te buiten aan stimulerende middelen. Drink rustig uw thee, uw koffie, rook uw sigaartje en drink uw borrel. Maar nimmer om hierdoor uw prestatie te verhogen, slaap te verdrijven, zenuwen te beheersen e.d.. Een gewoonte, die misschien schadelijk zou kunnen zijn als b.v. het regelmatig en dagelijks gebruik van alcoholica en regelmatig roken, is niet zo schadelijk als men wel meent, mits deze gewoonte niet wordt tot een methode waarbij eigen uithoudingsvermogen wordt opgevoerd.

U heeft een bepaalde norm van levenskracht. Gebruik die wanneer die verbruikt is, rust! Wat de nachtrust betreft, zou ik ook een opmerking willen maken. De doorsnee-mens heeft een eigen slaap- of sluimerbehoefte. Deze kan variëren van ongeveer 4½ uur per etmaal tot een maximum van ongeveer 9 á 10 uur per etmaal. Het is verstandig deze slaaphoeveelheid niet in éénmaal te nemen maar in twee malen. Slaap des nachts nimmer meer dan 6 tot 7 uur. Komt u slaap tekort, vul dit gebrek dan aan door b.v. zo mogelijk tijdens de middag een uur te sluimeren en dit desnoods vóór of na de avondmaaltijd nogmaals te doen. U zult ervaren dat u dan beter uitgerust bent, dat u grotere vitaliteit bezit en dat het proces dat: u zo vreest (n.l. het ouder worden), aanmerkelijk wordt vertraagd.

Houd er rekening mee, dat alle kunstmatige middelen schadelijk zijn. Ik denk hierbij aan pillen zoals tranquillizers, maar ook aan die eenvoudige middeljes, die hier onder de naam "aspirine" in de handel worden gebracht. O zeker, wanneer u ze nu en dan inneemt, zijn ze gemakkelijk. Maar ze worden al te snel tot een gewoonte, evenals slaapmiddelen e.d. Zodra u met niet-gegroeide, dus met chemische producten gaat werken, legt u aan uw lichaam een veel grotere en intensere verwerkingstaak op dan normaal en maakt u het uw lichaam moeilijk - zo niet onmogelijk - om al deze dingen af te scheiden. Iemand, die regelmatig per dag 3 á 4

aspirines gebruikt b.v., zal na verloop van anderhalf jaar lichte vergiftigingsverschijnselen vertonen.

Deze zijn niet onmiddellijk merkbaar maar manifesteren zich eerder in een soort matheid. Het resultaat is, dat zo iemand ongeveer tweemaal zo snel verouderd als noodzakelijk is. Wanneer u wilt gebruik maken van allerhande schoonheidsmiddelen enz. (ik wijs er nadrukkelijk op dat ik op vragen dienaangaande niet zal ingaan), zou ik u willen wijzen op het volgende: De crèmes, die u gebruikt, bestaan over het algemeen uit vet, dat verrijkt is met water. Eenvoudige middelen, eenvoudige vetten en oliën zijn over het algemeen evengoed of beter dan de kostbare middelen, die u gebruikt. Zodra echter een crème met z.g. vulstof (een wit poeder) op kleur en op massa wordt gebracht, ontstaat een verstopping van de huid. Dit is een belemmering van de huidademing. Wees hiermede zeer voorzichtig. Het kan betekenen, dat uw huid wordt aangetast en zelfs dat daaronder gelegen weefsels door een zeker zuurstofgebrek eveneens sneller zullen vervallen. Uw huid is niet gemaakt - daarvoor bent u een blanke - om onmiddellijk aan felle zon te worden blootgesteld. Ook niet als u allerhande conserverings- en bruiningsmiddelen gebruikt. Het is beter om betrekkelijk weinig oliën te gebruiken en een korte tijd in de zon te vertoeven: daarna echter door een volledige wassing de huid haar ademingsvermogen terug te geven. Wanneer het even kan, gebruikt u dan loogvrije wasmiddelen. Deze zijn over het algemeen beter voor u. Loog heeft de gewoonte kalkvorming en kalkafzetting te vergroten, vooral wanneer het water waarmee u zich wast kalkhoudend is. Gebruik niet al te veel van die z.g. "dieptereinigende" middelen, Ze geven inderdaad aardige resultaten, maar deze zijn eerder te danken aan het feit, dat ze astringend zijn: d.w.z. ze spannen de huid bij en zullen daarnaast inderdaad enig vuil verwijderen. Indien u gebruik maakt van eenvoudige natuurlijke middelen als b.v. citroensap, komkommersap of rabarbersap, zult u veel betere resultaten krijgen. Alle middelen, die de natuur geeft, zijn beter dan chemische middelen of kunstmatig verrijkte middelen.

Wanneer u beweging hebt en voldoende, ademt, dan zult u toch nog bij het normale leven van deze tijd op een gegeven ogenblik slak moet afzetten: d.w.z. u zult uw lichaam moeten reinigen. Het zou het eenvoudigst zijn - als het u mogelijk is - om b.v. eens in de tien dagen, dus eens per decade, een vastendag in te leggen, waarbij slechts weinig wordt gedronken en geen spijs genoten. Lijkt u dit te moeilijk, dan zou ik u de raad geven om b.v. citrussap (sinaasappelen, grapefruit enz.) te drinken en geen vaste spijs te gebruiken. Blijkt het dat ook dit u te moeilijk is, zo zou ik zeggen: gebruikt u dan tenminste de helft van de tijd natuurlijk bruinbrood en besmeert u dit niet met boter, botervetten en boterzuren. Ofschoon er veel gezonde stoffen in natuurlijke boter aanwezig, zijn, kunnen zij in zekere mate schadelijk zijn en afval veroorzaken. Drink niet te veel melk, ook al is zij naar men zegt - "goed voor elk". Want teveel aan melk betekent een teveel aan vetaanzetting, een voeding die u niet voelt, die uw eetgewoonte weinig of niet verandert en daardoor vaak een overbelasting van bepaalde delen van de spijsvertering betekent. Er is nog veel meer te zeggen op dit terrein, maar met deze korte wenken wil ik volstaan, zover het dit eerste deel van mijn betoog betreft.

Het tweede gedeelte brengt ons op het terrein der psychologie.

Zodra u zichzelf voorhoudt dat u iets niet kunt, zult u het inderdaad niet kunnen. Op het ogenblik, dat u voor uzelf eisen gaat stellen en zegt: "Ik kan meer dan mij lichamelijk mogelijk is, zo zal dit een korte tijd mogelijk zijn maar slechts ten koste van een enorm energieverbruik en daaruit voortvloeiende lichamelijke schade." Het heeft daarom geen zin zichzelf voor te houden. Ik kan nog meedoen. Daarmee wordt u zeker niet jonger. Integendeel u bevordert over het algemeen het verouderingsproces zeer sterk. Houd er rekening mee dat een mens die ouder begint te worden, lichamelijk nog precies hetzelfde is als een jonge mens. Alleen daar, waar door de ouderdom vergiftigingsverschijnselen, wijzigingen van afscheiding zijn ontstaan of gebrekkige functie van organen, kan een beperking optreden.

Tracht nooit uw eigen handel- en denkwijzen te binden aan uw leeftijd. Elke mens is in feite zo oud als hij zichzelf voelt. Elke beperking, die u daarbij maakt, niet voortvloeiend uit een directe maatschappelijke noodzaak is schadelijk. Probeer nimmer uzelf voor te houden, dat bepaalde kwaaltjes nu eenmaal komen met de jaren. Geef er de voorkeur aan desnoods onschuldige middelen te gebruiken als knoflook e.d. als uw omgeving er tenminste tegen kan - die op zichzelf misschien een licht reinigende werking hebben, maar daarnaast - en dat is zeer belangrijk - vaak zeer grote psychologische waarde bezitten. Maak u verder tot gewoonte om

altijd, ook als u zich niet prettig voelt, als u zich 's morgens werkelijk oud voelt, u te bewegen als een jong mens. Houdt u vast aan uw gewone doen. Verontschuldig u niet tegenover anderen door te zeggen: "Ik ben iets ouder." Zeg ten hoogste: "Ik ben van een andere generatie."

Tracht niet ten koste van alles met de jeugd mee te doen. Uw eigen vorming is psychisch nu eenmaal anders verlopen dan die van de hedendaagse, jeugd. Wanneer u met 50 á 60 jaar een rock 'n roll wilt gaan dansen, dan wordt dat voor uzelf en anderen een onaangename ervaring, die psychologisch eerder zeer nadelige indrukken achterlaat, dan dat zij u het voordeel geeft u jong te voelen. Houdt u rustig bij hetgeen voor u aanvaardbaar was en imiteer niet de hedendaagse jeugd, maar continueer zoveel mogelijk de condities en toestanden van uw eigen jonge jaren, zeg de jaren tussen twintig, en dertig. Door u hieraan zoveel mogelijk te houden bouwt u voor uzelf een beeld op van een vitaal mens. Dit beeld betekent, dat u zich in gedachten - bewust en onbewust - zult verzetten tegen al die lichamelijke afwijkingen, die niet aangenaam zijn: dat u daardoor zult kunnen ontkomen aan zeer veel van de verouderingsverschijnselen, die door een verkeerde benadering van het leven optreden. Hierdoor kunt u vitaler blijven. U kunt uzelf voortdurend paraat gevoelen, U zult alle omstandigheden aan kunnen.

Laat niemand u vertellen, dat u te oud bent voor iets. Want op het dat u dit aanneemt, bent u inderdaad te oud. Maar dit "te oud zijn" betekent, dat u automatisch een deel van uw eigen leven beperkt en uitschakelt. U voelt zelf wel aan wat voor u in de wereld passend is en wat niet. Maar laat u nooit zeggen dat u te oud bent. Vermijd elke gedachte aan te oud zijn. Erken uw eigen leeftijd. Tracht nimmer aan die leeftijd te ontvluchten door - zoals vaak voorkomt - één verjaardag 5 of 6 keer op achtereenvolgende jaren nog eens te vieren. Dit is een methode van zelfbedrog, waardoor u nadruk legt op het feit, dat u oud is, ook al beseft u het zelf niet. Zodra u het noodzakelijk vindt uzelf anders voor te doen dan u bent, uzelf andere waarden qua leeftijd e.d. - toe te kennen dan u in feite bezit, voelt u zich innerlijk te oud. Het gevolg is een wanhopige strijd om jong te blijven schijnen met het gevolg, dat u in feite oud wordt. Kom er eerlijk voor uit wie en wat je bent. Als u grijze haren krijgt, schaam u er niet voor. Het is een normaal proces. Vindt u het hinderlijk, gebruik dan middelen die de pigmentatie bevorderen maar ga in godsnaam uw haar niet verven. (Ik hoop niet, dat ik hier tegen een zeer been schop.)

Maak u er geen zorgen over, als u een beetje omvangrijker begint te worden met de jaren. Per slot van rekening, een olifant bereikt op zijn derde jaar al een omvang, die u op uw 100<sup>e</sup> jaar nog niet zult bezitten: er is geen reden om hieruit voor uzelf een probleem te maken. Zolang u zich veerkrachtig en gezond voelt, is dit voldoende. Op het ogenblik, dat gij uw omvang e.d. gaat beschouwen als iets, dat krampachtig bestreden moet worden "omdat het je zo oud maakt", hebt u voor uzelf een psychologische handicap geschapen, die u zeer moeilijk zult kunnen overwinnen, die ten slotte een rol gaat spelen bij hartfunctie, ademhaling, bij interne afscheidingen, ja, zelfs bij de normale functie van het denken. Dus aanvaard uzelf zoals u bent. Wanneer u al deze dingen doet, zal het u blijken dat u ook psychisch een weerstand bezit, die tegen vele jaren bestand is en u - zo zij u al niet piepjong houdt - toch in ieder geval de gelegenheid geeft om lange jaren de vitaliteiten te blijven tonen en te bezitten, zomede de actiemogelijkheid en reactiesnelheid van iemand, die rond dertig á vijfendertig jaar is.

Nu is dit allemaal wel mooi en goed, maar zoals is gezegd geldt dit voor een mens, die zo ongeveer tegen de middelbare leeftijd komt. Als u ouder bent geworden, hebt u waarschijnlijk al een groot aantal eigenschappen in uzelf geschapen, die met ouderdom, worden geassocieerd. U kunt zich deze moeilijk gaan ontnemen. Is het dus het geval, dat u zich reeds wat ouder voelde, tracht dan niet opnieuw jong te worden, maar stabiliseer de toestand zoveel mogelijk op het nu bereikte punt door voortdurend de nadruk te leggen op eigen vitaliteit en mogelijkheden en daarbij alle "oude-heer en oude-dames" gewoonten zoveel mogelijk uit de weg te gaan.

Het derde deel, dat tot deze inleiding behoort, brengt ons op het gebied van geestelijke werkingen en geestelijke krachten. Zoals u reeds hebt bemerkt, kan ik u geen patentmedicijn aanbieden, waardoor u in korte tijd uw stralende jeugd van 19 jaar herwint. Toch moet dit - theoretisch althans - mogelijk zijn. De feitelijke levenskracht van de mens is n.l. maar voor een deel zuiver stoffelijk. Een groot gedeelte ervan bevindt zich meer op een astraal gebied of behoort zelfs tot hogere trillingen. Deze krachten - zuiver geestelijk zijnde - kunnen

voortdurend uit de omgeving worden gevoed. Elke mens en elke geest wordt omringd door een zee van levenskracht. Wanneer hij deze tot zich kan nemen, is hij in staat zich daarmee aan zeer veel - ook in zijn eigen voertuigen - aan te passen of zich te conserveren. Daarvoor moet ge echter eerst een paar innerlijke toestanden bereiken. Een ontevreden mens, die in voortdurende spanning is en zich zenuwachtig maakt, zal niet in staat zijn voldoende vitaliteit van buiten op te nemen. Het gevolg is, dat uitputtingsverschijnselen sneller optreden, dat storingen b.v. in denkvermogen en in het functioneren van bepaalde organen sneller verschijnen. Ook slijtageprocessen worden vaak bespoedigd. Ga uit van het standpunt, dat het geestelijk gezien voor u het beste is, als u in een voortdurende vrede met uzelf kunt leven. Dit is t.o.v. de kleine punten niet te bereiken, want er is altijd wel iets waar je je druk over maakt, al is het maar de melk die overkookt, de baas die een slechte bui heeft, of die inktvlek die juist valt op een schoon gekalligrafeerde sollicitatiebrief. Onthoud echter dit: kleine ergernissen kunnen beleefd worden, indien ze aan het ogenblik zelf gebonden blijven. Wind je op, maar is het voorbij, laat het dan voorbij zijn. Tracht niet die dingen te herhalen en opnieuw op te sommen. Laat ze voorbij zijn en keer zo snel mogelijk naar de normale rust terug.

Ook als u problemen hebt van meer geestelijke aard (t.o.v. wat goed en wat kwaad is: hoe God is), zou hetzelfde mogen gelden. Wanneer een probleem zich voordoet, kunt u het niet vermijden. U kunt de problemen niet uit de weg gaan maar u kunt zeer zeker de beschouwing van het probleem beperken tot het ogenblik, dat het zich aanmeldt. Door op deze wijze innerlijk voortdurend een zekere rust en harmonie te herstellen, krijgt u een grotere levensvreugde. Want de mens, die problemen alleen dan behandelt onmiddellijk wanneer ze optreden, houdt veel tijd over om zich te verheugen in het leven en de krachten des levens. Gedurende deze toestand van vreugdige levensaanvaarding absorbeert hij uit de omgeving grote hoeveelheden levenskracht, die kunnen worden omgezet in daadkracht, vitaliteit, helderheid van reactie en denken.

Verder kan worden gesteld, dat het denkvermogen van de mens (vooral wel de impulsen, die uitgaan van bepaalde delen van de hersenen) in feite het gehele organisme bestuurt. Het is mogelijk om de hartslag te vertragen of te versnellen door het denken. Het is mogelijk om ongevoeligheid, gevoeligheid en overgevoeligheid te wekken in bepaalde delen van het lichaam - onverschillig welke - door het denken. Het is mogelijk door suggestie en denken genezingsprocessen aanmerkelijk te versnellen dan wel te vertragen. Het is mogelijk alleen door de wil in leven te blijven, als je eigenlijk dood zou moeten gaan: of stralend te sterven, ofschoon iedereen zegt dat daarvoor geen enkele reden aanwezig is. Dus alleen reeds een voldoende gebruik van de geestelijke kracht in en rond u plus het denken zou in staat zijn om in het lichaam bepaalde vernieuwingen tot stand te brengen.

Heeft u bepaalde dingen in het lichaam, die u erg irriteren en vooral wanneer dit afwijkingen zijn van b.v. organen of van spierweefsels, onthoudt u dan dit: Wanneer wij in onszelf een volledige vrede weten op te wekken en met voldoende wilskracht onze gehele levensenergie plus al wat wij ontvangen in die richting weten te dirigeren, kunnen wij daarin abnormaal snelle veranderingen en verbeteringen tot stand brengen. Wij kunnen de herbouw van gezonde cellen stimuleren en kunnen over het algemeen zeker wanneer wij gezond leven een verbetering en soms zelfs een verjonging verwachten. Dit alles vraagt inspanning. Het is niet zo eenvoudig om van geestelijke krachten gebruik te maken, als u misschien denkt. Want om van geestelijke krachten waarlijk gebruik te maken zal men altijd een grote mate van zelfbeheersing moeten bezitten. Een ingewijde, die zichzelf volkomen beheerst, is in staat zijn lichamelijk bestaan honderden jaren voort te zetten, waar een normaal mens met alle kunstmatige voorzorgen en zekerheden van deze tijd gemiddeld de zeventig haalt. De normale tijd, die uw lichaam zou kunnen leven zonder enig bovennatuurlijk ingrijpen, bedraagt gemiddeld 160 tot 200 jaar. Dat is de duur, die krachtens de structuur der organen enz. redelijk zou kunnen worden aangenomen. Wanneer u dus met 50 jaren oud begint te worden, betekent dit dat de verouderingsverschijnselen optreden tenminste 60 jaar voor hun tijd. Dit is te wijten aan onjuistheden van denken, onjuiste geestelijke instelling, een onjuist reageren op de wereld, maar vooral op jezelf. Een mens, die met zichzelf in strijd verkeert, is een ongelukkig mens. Daarom:

Aanvaard uzelf zoals u bent.

Stel aan uzelf geen onmogelijke eisen, maar tracht met hetgeen u bent en hetgeen u nu kunt zo tevreden mogelijk te zijn. Laat deze vrede volgen door zo mogelijk 5 - 10 minuten van meditatie over levenskracht. Stel u voor, dat deze kracht aanwezig is en dat u haar opneemt. Voel hoe u bent opgenomen in een groot geheel. Dat klinkt erg mystiek en misschien een beetje kwakzalversachtig, maar het werkt uitstekend, dat kan ik u verzekeren. Want de mens, die dit doet, vergroot zijn aandeel in de levenskracht en vergroot daarmee ook zijn mogelijkheid om door het juist richten van gedachten of zelfs automatisch de normale en noodzakelijke balansen in het lichaam te behouden.

Wanneer u geboren bent met bepaalde fouten, is het over het algemeen moeilijk - zo al mogelijk - om deze geheel te herstellen. Ga uit van het standpunt, dat u wat u nu bent en in uw jeugd bent geweest als taak hebt. Tracht niet geboortefouten te veranderen. Als u dit doet, scheidt u grotere onevenwichtigheden, omdat u niet in staat bent uw lichaam voldoende te kennen en te overzien om daarin de levenskracht juist en correctief te doen ingaan. Tracht ook niet om de grote feilen, die u op het ogenblik in uzelf erkent, plotseling te verbeteren. Ik zal u enkele voorbeelden geven ter verduidelijking.

1. Wij kunnen met geestelijke kracht bepaalde werkingen in cellen en weefsels veroorzaken. Wanneer ik overmatig zwaar van figuur zou zijn en ik zou beginnen om mijzelf slanker te wensen, dan houdt dit in dat ik het lichaam ga beïnvloeden. En de fout zal ongetwijfeld niet daarin liggen: dit is het verschijnsel. Ga uit van het standpunt, dat het eerste dat voor elke mens noodzakelijk is blijft: Ik in mijzelf een volledig endocriene evenwicht scheppen, dat voor mij aanvaardbaar en passend is, zonder enige verdere vervuiling en vergiftiging van mijn lichaam te veroorzaken. Als het even kan, wens ik dit bovendien zo dat mijn gevoeligheid voor geestelijke krachten groter wordt. Gaat u daarvan uit, dan zult u ontdekken, dat hierdoor het jong blijven niet alleen wordt bevorderd, maar een feit is geworden. Bijkomstige verschijnselen zullen dan op den duur misschien zijn: gewichts- en omvangsvermindering en wat dies meer zij.
2. Laten we aannemen, dat u last hebt gehad van een bepaalde ziekte. Deze ziekte is niet alleen voortgekomen uit de bacilli b.v. die zijn binnengedrongen. Zij is voortgekomen uit het onvermogen van het bloed om snel genoeg tegenstoffen te veroorzaken: voortgekomen uit een soort vergiftiging, nietwaar? Begin daarom altijd, wanneer u daarvan restanten of naweëën hebt, met u in te stellen op vrede en rust en daarna uw bloed te doen pulseren.
3. Vervolgens komen we weer iets in de lichamelijke sfeer terug. Het is buitengewoon belangrijk, dat u leert uzelf te ontspannen. U heeft elke keer weer een overmatige en vaak krampachtige houding aangenomen gedurende de dag. U heeft bepaalde spieren te veel, andere te weinig belast. Eerst wanneer zij volledig worden ontspannen, zult u daardoor een redelijk evenwicht kunnen herstellen. Tracht nooit geestelijke verjongingsoefeningen te doen, meditaties enz., voordat u zich hebt ontspannen. Doe dit door met uw gedachten al uw ledematen te bevelen zich te ontspannen. In het begin gaat het moeilijk, maar later blijkt het eenvoudig. Eerst krijgt u, dat u alleen maar een arm of een been kunt ontspannen en verder niets. Maar wanneer u toch gestaag doorgaat met ook uw bevelen elders heen te zenden, komt het ogenblik dat u in staat bent, bewust alle delen van het lichaam te ontspannen. Dit is de ideale toestand voor reconstructiewerkzaamheden in het lichaam enz..
4. Onthoudt u wel dat alles, wat u, als lichamelijke eigenschap is gegeven, niet alleen behoort tot uw natuurlijke uitrusting maar tot uw natuurlijke noodzaken. Dit klinkt misschien wat vreemd. Maar elke mogelijkheid die u lichamenlijk is gegeven, is tevens een noodzaak. Want zij heeft een functie in het stoffelijk levensproces. De bewuste of onbewuste uitschakeling van één of meer van die factoren kan soms ernstige schade ten gevolge hebben. Deze schade kan o.m. ontstaan door het onbewust omzetten van sexuele potentie in zenuwspanningen: het onbewust omzetten van visuele waarnemingsnoodzaak in gedachten, in plaats van rond je te zien, lezen b.v.. Zo kan ik voortgaan. Al deze functies zullen moeten worden gebruikt, zover dit Waar dit niet mogelijk is, dienen wijzelf die krachten bewust omzetten in een ander, voor ons aanvaardbaar iets. Wij doen dit het best door deze krachten aan een bepaald doel te wijden, dat voor onszelf geassocieerd kan worden met vrede, met rust, met

ontspanning. Alleen op deze wijze kan grovere schade worden voorkomen ook hier het vervalproces, dat het lichaam zo snel, aantast, worden tegengegaan.

5. De mens die tot een gemeenschap behoort, kan zonder deze gemeenschap niet leven. Het is niet noodzakelijk dat u alle mensen aardig of dat u hen allen als uw vrienden ziet: maar het is wel noodzakelijk, dat u leert zich niet te veel van de gemeenschap af te zonderen maar bewust een deel te zijn niet alleen van de gemeenschappelijke bezig heden maar ook wel degelijk van gespecialiseerde werkzaamheden van de groep in verschillende richting. Deel hebben aan het een en ander kan in zulke gevallen zeer nuttig zijn. Ook een eenvoudige en schijnbaar niets betekende bezigheid als lid te zijn van een bridge-club kan in vele gevallen door het idee van sociale binding, dat zij met zich brengt, gevoelens van eenzaamheid, verlatenheid en afzondering voorkomen en daardoor tevens verhinderen, dat de mens - afgeschermd tegen de mensheid - zich tevens verwijderd of afschermt tegen de levenskracht rond hem, die voor hem noodzakelijk is.

Hier heeft u dan in een nutshell een paar van de punten, die bij het jong blijven van groot belang zijn. Zoals ik reeds zei. Natuurlijk, er zijn veel meer punten en veel meer mogelijkheden.

We zouden kunnen gaan spreken over de behoefte van een zo natuurlijk mogelijke voeding,

We zouden kunnen gaan spreken over de behoefte van een mens om regelmatig met de natuur in aanraking te zijn en daardoor kunnen pleiten voor het zich zo weinig mogelijk door kleding bekneeld in de vrije natuur bewegen. Al deze dingen hebben ongetwijfeld zin, mits men ze niet overdrijft. Maar de hoofdpunten, zowel wat betreft voeding e.d. als ook geesteshouding, meen ik hiermede te hebben aangesneden.

Ik ben ervan overtuigd, dat u na de pauze zeer vele punten zelf ter sprake zult willen brengen en ik zal trachten deze te beantwoorden. Heb ik iets gesteld, wat onjuist is, corrigeert u het a.u.b.. We zullen zien wie van ons gelijk heeft. En voordat ik dan wegga: We weten nu allen wel, dat dit vanavond niet een "zwarte" lezing is. Maar geloof u mij, het is een verduveld nuttige lezing. Want alleen de mens, die niet voortdurend bezig is met zijn eigen feilen en gebreken, zal geestelijk gezond kunnen leven en werken in de wereld. Dat is voor ons het belangrijke en daarom de reden, dat wij dit onderwerp hebben aangesneden.

## **DISCUSSIE**

### ❖ *Wat is de oorzaak dat de handen van oude mensen dikwijls zo beven?*

Dat is in feite een kwestie van onvoldoende bestuurbaarheid. Wanneer wij iemand zien, die onder hoge zenuwspanning staat dan ontdekken wij deze zelfde tremors, deze zelfde beving. U moet maar eens proberen, als u zich doodgeschrokken bent, om een glas water te drinken. Doet u het glas helemaal vol. Als u het boven de bloemen doet, dan kunt u ze meteen begieten. Bij oudere mensen nu is het zo, dat over het algemeen de aanwezige vitaliteit in verhouding klein is. Het gevolg daarvan is, dat elke beweging een overmatige impuls vergt, terwijl bovendien de neuronen niet zo precies en niet zo sluitend aan elkaar zijn gevoegd als bij de jongere mens: er zijn een paar kleine hiaten. Het resultaat is, dat de prikkel, die aan de zenuw wordt gegeven, niet gelijkmatig wordt overgebracht op het spierweefsel. Resultaat: een ietwat krampachtige spierreactie. In de tweede plaats: Bij oudere mensen ontdekken wij heel vaak, dat de spieren ook niet meer goed zijn ontwikkeld. Ofwel we hebben te maken met een - excuseer - wat papperig, drillerig weefsel, dat geen stevigheid meer heeft en ook geen voldoende uitzettings- en samentrekkingsmogelijkheid meer biedt: dan wel met een weefsel, dat nog wel enige veerkracht heeft maar zo summier en mager is, dat het aan de gestelde eisen eigenlijk niet kan beantwoorden. Het gevolg is, dat het binnenkomen van deze prikkels, gevoegd bij het onvoldoende reageren van het weefsel, tezamen een onjuiste houding veroorzaken. Deze houding wordt krachtens de evenwichtszin over het algemeen voortdurend gecorrigeerd. Maar deze correctie is dan weer een overcompensatie. Zo krijgt men een beving, die dikwijls nog veel sterker kan worden.

Dan mag verder worden opgemerkt, dat bij sommige oude mensen enkele afscheidingen bijzonder sterk zijn in verhouding tot andere. Bijvoorbeeld gal wordt over het algemeen sterker afgescheiden. Vandaar dat oudere mensen ook vaak die eigenaardige driftigheid hebben: ze worden heel gauw boos om kleinigheden. Dat is ook een gevolg van de lichamelijke conditie. Ook dit kan daarop invloed hebben. Is er echter een dergelijke organische kwaal aan te wijzen als de directe oorzaak en niet alleen een slijtage verschijnsel, dan zal de beving over het algemeen niet alleen met bepaal de bewegingen gepaard gaan maar praktisch voortdurend optreden, als een beweging wordt uitgevoerd. Wanneer zo iemand loopt, is het net of de voet zoekt naar de juiste plaats, waarop ze moet worden neergezet. Gevolg: een schuifelende gang. Het hoofd zelf wendt zich niet meer soepel om, maar doet dit een beetje schokkend, alsof het voortdurend compenseert. In zeer ernstige gevallen kan het zelfs zover gaan, dat hierbij eveneens evenwichtsstoringen optreden: en in ben dergelijk geval is er niet alleen meer van een tremor, een beving, sprake maar van een onbeheerste siddering, die het laten vallen van voorwerpen e.d. ten gevolge heeft.

U kunt onder omstandigheden, wanneer u zelf onder spanning staat of erg gehaast bent, ook wel hetzelfde hebben. Dan zegt men wel eens (permitter de uitdrukking), dat "je poep aan je handen hebt" op zo'n ogenblik. Alles glijdt er uit. Dat is precies hetzelfde: een onjuiste evenwichtscompensatie waardoor druk e.d. evenwicht en houding niet juist worden beoordeeld en u dus alles laat glijpen. Bij de kwestie ouderdomsverschijnselen voel ik mij gezien het onderwerp, eigenlijk niet verantwoord, als ik ook niet iets vertel over de compensatiemogelijkheden. Zodra dergelijke bevingen optreden, zijn er twee eenvoudige methoden die kunnen worden gebruikt. In de eerste plaats: Ontdekt u bij uzelf een dergelijke beving, terwijl ze niet constant optreedt, zo haal diep adem, zonder daarbij uw kopje of wat neer te zetten. maar tracht niet het kopje of het glas stil te houden. Laat het rustig bewegen. zolang de beweging maar niet fataal wordt, b.v. voor de inhoud.

In de tweede plaats: Blijkt dat u hiervan regelmatig last hebt, dan doet u de ontspanningsoefening, waarover is gesproken, regelmatig elke morgen en elke avond. Verder zal het voor u heel vaak belangrijk zijn, als u in dergelijke gevallen zorgt in uw voedsel een bijna dubbele dagelijkse dosis aneurine (een vitamine van het B-complex) te nemen, waardoor een versterking ontstaat, een zekere kalmering van de zenuwimpuls: terwijl u er in uw voeding verder goed aan zult doen te zorgen, dat u wat ijzer inneemt. En doet u dat bij voorkeur niet met de bekende en beruchte staal- of Pink pillen, maar kiest u liever gewassen, die rijkelijk ijzerhoudend zijn: of drinkt u eens een keer, als u er niet afkerig van bent, water uit een bron, waar ijzer in de grond zit: dat is dat bruine water, voordat het gezakt is. U zult zien, dat het heel goed helpt.

### ❖ *Is vegetarische levenswijze niet aanbevelenswaard?*

Dit is heel moeilijk te zeggen, omdat dit van individu tot individu zal verschillen. Ik weet, dat het theoretisch mogelijk is om alle noodzakelijke voedingsstoffen en alle calorieën naar binnen te krijgen alleen door het gebruik van plantaardige voeding. Maar het menselijk darmkanaal is niet op zuiver plantaardige voeding ingericht. De mens is een z.g. alleseter en zijn darmlengte is niet voldoende om hem zuiver plantaardige voeding zonder meer volledig te laten ontleden. Het gevolg is, dat bij een vegetarische voeding bijzondere voorzorgen moeten worden genomen, dat de gehele voeding in directe overeenstemming is met de lichamelijke behoefte, dat bij voorkeur voedsel wordt genomen, dat t.o.v. zijn voedingswaarde niet te zeer massaal is: en dat men daarbij te veel zetmeel vermijdt. Een fout, die bij een vegetarisch dieet eens optreedt. Sommige mensen zullen zelfs bij een volledige aanpassing moeilijkheden krijgen, omdat hun lichaam te zeer vraagt naar dierlijke eiwitten. Dit is o.m. afhankelijk van de wijze, waarop maagzuur wordt afgescheiden en verder van de wijze, waarop de voor de vertering noodzakelijke stoffen in de darmen worden afgescheiden. Ook de bacteriën die zoals u weet voor de voedselomzetting noodzakelijk zijn, zullen krachtiger moeten werken en er moeten dus zwaardere koloniën in de darmkanalen zijn, wanneer u vegetarisch eet. Wel zou kunnen worden gezegd, dat het volgende in ieder geval nadelig is, n.l. het eten van zwaar gebraden vles. Dat heerlijke, krokante vlees is over het algemeen voor u zwaar te verteren. Het geeft dus moeilijkheden, brengt daarbij vaak overmatige vetten naar binnen, die niet zo gemakkelijk goed kunnen worden omgezet, en daardoor weefselvervuiling kunnen veroorzaken, terwijl u daarnaast ook rekening moet houden met het feit, dat dood gekookt vlees (u weet wel, die heerlijke lapjes, die uit elkaar vallen van gaarte) een groot gedeelte van hun werkelijke voedingswaarde en inhoud hebben verloren: Slecht mag worden genoemd: het overmatig

gebruik van gekruide worstsoorten. Niet alleen dat deze worstsoorten voor de spijsvertering zelf niet zo prettig zijn, maar bovendien bevorderen ze vaak door de daarin verwerkte aromatische stoffen en ook de z.g. bindmiddelen of de restanten, een vervuiling. Als je mensen hebt, die ontzettend veel gekruide worstsoorten eten, dan heb je een heel grote kans, dat ze een onreine huid hebben. Dat is dus een van de verschijnselen.

Het eten van sterk gekookte groenten, sterk gekookt fruit is over het algemeen ook slecht. Een dieet, waarbij voor een groot gedeelte rauwkost of slechts een ogenblik tot de hoogst noodzakelijke gaarte gekookte groente wordt gebruikt, is gunstiger en qua voedingswaarde en qua verteringsmogelijkheid dan al dit tot een soort papachtige puree gekookte dat een Hollander zo gaarne verslindt. Overmaat b.v. van die heerlijk sappige, melige doperwtjes uit blik, die nog eens een keer zwaar met boter zijn gaar gestoofd, is over het algemeen nadelig. Voor een enkele keer kan het geen kwaad. Maar als je degenen hoort, die in het hotelbedrijf zitten, dan schijnt dit wel een soort Hollands dieet te zijn, tezamen met de biefstuk en dan bij voorkeur gebakken aardappeltjes. Ik geef hier dus een paar wenken.

Zo wil ik u erop wijzen, dat de steeds meer populair wordende pommes frites en patates frites in feite schadelijk zijn, daar deze over het algemeen in oververhitte vetten worden gebakken, die niet tijdig genoeg worden vernieuwd. In dergelijke vetten ontstaan bepaalde giftige stoffen, die op de spijsvertering een nadelige hebben en in vele gevallen dus uw hele interne huishouding een beetje van de kook brengen. Onthoudt u verder, dat u uw tanden en kiezen hebt gekregen - zover u uw eigene nog bezit - om uw voedsel te vermalen. Week voedsel is voor de mens over het algemeen ongezond. Hoe weker het voedsel, hoe geringer de speekselafscheiding, hoe moeilijker de omzetting.

Maar hiermede is geen definitief antwoord gegeven op de vraag: Vegetarisch of niet? Mijns inziens zou dit het best als volgt kunnen worden gezegd:

De doorsnee-Hollander is niet volledig geschikt voor een streng vegetarisch dieet. Daarom is hem aan te raden een beperking van zijn vleesverbruik en vooral van vleeswarenverbruik. Het ware hem aan te bevelen om in plaats van verschillende vleessoorten en vleeswaren b.v. bij de boterham - één van Nederlands nationale gerechten - gebruik te maken van fruit in verschillende vormen, waarbij zelfs geraspt fruit of geraspte wortelen soms een aangename aanvulling kunnen zijn. Voor de doorsnee-Nederlander is het niet goed, als hij te veel suiker gebruikt. U bent over het algemeen geneigd om vet en betrekkelijk zoet te eten. Als u van zoet houdt, gebruikt u liever b.v. slagroomgebak dan crèmegebak. Crèmegebak is zwaarder te verteren en brengt daardoor voor u ook alweer vormbezwaren en andere mede. Wen u aan om - als u vlees wilt eten - uw vlees zoveel mogelijk geschroeid te eten, dus gebakken met weinig vet en grotendeels nog eigen sappen bevattend. Is dit voor u niet smakelijk, zo werp u bij voorkeur op de gekookte vissoorten. Hierin kunt u voldoende afwisseling vinden. Kook ook uw vis niet te lang.

Wanneer u verder eet, houdt u er rekening mee, dat elke overmaat van zout en kruiden schadelijk is. Zout, omdat het de waterbinding in het lichaam vergroot, daarmee uw gewicht onevenredig doet toenemen en u grotere moeilijkheden verschaft bij het afstoten van afvalstoffen, die nu eenmaal - laat ons zeggen - opgelost en in vloeibare vorm het lichaam plagen te verlaten. Terwijl kruiden in vele gevallen vooral wanneer zij niet in natuurlijke en verse staat worden gebruikt, een onmatige stimulans vormen via de spijsverteringskanalen voor bepaalde organen in uw lichaam.

Als u - om nog een voorbeeld te geven - van bier houdt, houdt u er dan rekening mee, dat twee glazen bier (standaardvorm zoals in Nederland gebruikelijk) gelijk komt aan één maaltijd. Onthoudt u dus, als u bier drinkt, van een maaltijd. Het zal u beter bekomen. O ja, en drinkt u het niet op de nuchtere maag, omdat dan het betrekkelijk geringe alcoholpercentage toch nog schadelijk kan zijn voor uw beheersing en reactievermogen. Wanneer u bemerkt, dat u met minder vlees toe kunt, doe dit. Geef de voorkeur aan vis, als u dit evengoed smaakt. Kunt u ook daarvan afstand doen, dan is er geen bezwaar, mits u dit niet vervangt door onmatige hoeveelheden b.v. van eieren en kaas. Hierbij zult u matigheid moeten betrachten. Een maaltijd kan heel vaak en heel goed worden vervangen - en naar ik meen zelfs bij de huidige prijsverhoudingen haast even voordelig - door enkele vruchten. In plaats van een ontbijt twee flinke appels zal ongetwijfeld gunstig werken voor uw gezondheid. Wordt echter vooral geen "grazer". Dat wil zeggen: specialiseer u niet op rauwkost, omdat het rauw is. Gebruik alle

gerechten zo, dat ze voor alles smakelijk blijven. Volledig vegetarisme kunt u niet onmiddellijk toepassen, wanneer u gewend bent vlees te eten. Voelt u voor uzelf dat een vermindering van vleesspijzen e.d. dierlijke eiwitten te prefereren is, begin dan met een langzame maar gestadige vermindering, zodat u na ongeveer vier maanden inderdaad zuiver plantaardige voeding gebruikt. Ik hoop, dat dit voldoende is. Dat was eigenlijk een stukje voedingsleer. Maar het kan u soms helpen om een heel eind jonger te blijven.

❖ *Ik heb het idee, dat men tegenwoordig over het algemeen op een latere leeftijd "oud" wordt, dan het onze ouders was beschoren. Dit wordt waarschijnlijk veroorzaakt door de sport en minder huishoudelijke hulp, dan vroeger werd genoten. Toch komt het mij voor, dat dit op een later tijdstip "oud" worden zich niet alleen bepaalt tot het lichamelijke, doch tevens tot het geestelijke. Ik meen, dat u dat verband tussen lichaams- en geestes-toestand ook voor ogen had. Zie ik dit juist?*

Ik heb opzettelijk dit probleem nog niet aangesneden, maar wil wel trachten u hierover iets te zeggen. Het feit, dat de lichamelijke verzorging, hygiëne en al wat erbij behoort in deze dagen veel beter is, ook zonder sportbeoefening draagt er reeds toe bij dat het lichaam dank zij deze betere verzorging in een betere staat blijft. Het wegvallen van veel zware arbeid, die vroeger door de mens werd verricht en thans machinaal wordt gedaan, verkorting van arbeidstijd, het steeds groeiend inzicht van de schadelijkheid van bepaalde processen en het nemen van maatregelen daartegen (bijv. de verfspuiters die melk drinken als tegengif), heeft dus inderdaad tot deze betere lichamelijke conditie gevoerd. Ik weet echter niet of we dit als jeugd mogen betitelen. Want een grootmoeder met een lichaam als een meisje kan nog steeds de mentaliteit hebben van iemand, die reeds drie eeuwen heeft geleefd.

Mijns inziens is er iets anders aan de gang. De jeugd van tegenwoordig met haar lichamelijke zeer goede conditie is over het algemeen te vroeg oud. Anders gezegd: de vreugde aan het nieuwe, de vreugde aan het leven, aan de bereiking in het leven, die een typisch jeugdkenmerk is, bestaat bij vele jonge mensen al niet meer tegen de tijd dat ze zelfstandig aan de arbeid moeten gaan. En dit is een geestelijk ouderdomsverschijnsel. Het betekent, dat - ongeacht de lichamelijke misschien nog goede toestand - niet meer kan worden gesproken van jeugd of gezondheid en dat bij het wegvallen van de kunstmatige verzorging van het lichaam de ouderdom sneller zou intreden dan bij uw voorouders. Tenlaatste wil ik nog dit opmerken. Men mag jeugd en onrijpheid niet met elkaar verwarren. Ongetwijfeld is de moderne mens tegenwoordig vaak onrijp. Maar dit is te begrijpen. De jeugdperiode - en nu bedoel ik de werkelijke jeugd - is de vormingsperiode voor mens en dier. Gedurende deze tijd moeten mens en dier steeds meer verantwoordelijkheid leren dragen, steeds meer op zichzelf leren vertrouwen. Dit laatste is voor een moderne mens haast onmogelijk, daar hij tot zijn 16<sup>e</sup> en soms tot zijn 21<sup>e</sup> jaar zodanig wordt beschermd en vertroeteld, dat hij in feite zelf geen enkele aansprakelijkheid draagt en dientengevolge waar hem geen eisen worden gesteld - ook niet rijp kan worden in de zin van een rijp maatschappelijk wezen. Een dergelijke onrijpheid wordt, wanneer het lichaam eenmaal volledig is gevormd, vaak zeer lang voortgezet en deze toestand van onrijpheid kan dan tot in de verre lichamelijke ouderdom blijven voortduren. Dit heeft echter niet met jeugd als zodanig te maken. Deze onrijpheid, is wel een fase van de allereerste jeugd, maar is niet gebonden aan de lichamelijke conditie. De opmerkingen gemaakt omtrent sport en huishoudelijke hulp zou ik ook nog graag even amenderen.

De moderne huisvrouw heeft - ondanks het feit dat zij geen hulp in de huishouding heeft en geen "boeien" en geen meiden - desondanks, minder te doen, dan haar voorgangster laat ons zeggen in het jaar 1900. Want zovele processen zijn gewijzigd. Ik noem b.v. de vereenvoudiging van kookmethoden, het bewaren van voedsel, de vereenvoudiging van de reiniging van kookgerei, de schoonmaak van het huis zelf, de aanmerkelijk geringere bewerkelijkheid van het gemiddeld aanwezige ameublement, de vermindering en soms zelfs afschaffing van het vroeger dagelijks zoveel zorg vergende bric-a-brac, de vermindering van de inhoud van de linnenkast. (Vroeger ging Opoe soms dood en dan had ze nog van haar uitzet ongebruikte lakens ingepakt.) Maar dit alles moest worden verzorgd. Vroeger deed men de was ook de deur uit, naar het bleekveld, nadat men het zelf had gewassen. Tegenwoordig is het anders. Water word aan de pomp geput.

Een waterleiding was eigenlijk iets zeldzaams. Warm water kwam praktisch niet voor. Wanneer gestookt werd, gebeurde dit meestal in fornuizen met - als het gunstig was - kolen, anders hout en turf. Ik noem maar enkele feiten op. Kort en goed, de huidige huisvrouw heeft zeker minder te doen dan haar voorgangster. Wij mogen dus niet zeggen, dat meer

lichaamsbeweging in het huishouden haar gezondheid en blijvende jeugd bevordert. Ik zou eerder zeggen, dat zij deze beweging op het ogenblik verwerft, doordat het haar mogelijk is zo nu en dan eens even te gaan "stadten", iets wat vroeger slechts bij uitzondering voor kwam en dan meestal deftig per vigilante placht te geschieden. Ik hoop, dat ik daarmee even iets heb recht gezet omtrent de vermeende lichaamsbeweging. En ik wil er t.a.v. de sport nog dit bijvoegen: Ofschoon sport in de huidige zin (lichaamsbeweging dus om het spel en om de beweging zelf) vroeger niet veel voor kwam, zouden wij toch kunnen opmerken, dat aan lichaamsbeweging vroeger veel meer werd gedaan. Op het ogenblik zien wij mijnheer zich haastig scheren om met de laatste slok brandend hete koffie nog in zijn keel weg te snellen naar een aanstormende bus, met de ene hand zijn aktetas vastklemmende en met de andere hand zijn das nog rechtschikkend. Dan puft en bromt hij gedurende enkele minuten naar een gebouw, waar hij zich even haastig naar binnen stort om na "geklokt" te zijn of - zo hij niet meer tot dit vulgus behoort na zich aan den volke te hebben getoond, neerzigt om zijn ochtendblad te verteren.

Het is een klein beetje een parafrase. Maar vroeger liep men. Vroeger ging men om zeven uur van huis, omdat om half tien van de Hollandse of van de Staatsspoor (de IJzeren Spoor) een trein vertrok en wandelde dan heel rustig b.v. van Loosduinen - naar Den Haag. Het afleggen van afstanden van 10, 12 tot 15 km toe voor het begin van het werk waren - zeker op het land - niet ongebruikelijk. Er was dus wat dat betreft meer gezonde lichaamsbeweging dan de brommende toeterende en trammende gemeenschap van heden beseft. Ik heem aan, dat ik daarmee - al heb ik misschien een kleine parafrase misschien zelfs een parodie gegeven van het hedendaagse leven - toch ook uw vraag heb beantwoord.

❖ *Mag ik nog even commentaar geven: Naar aanleiding van die kwestie van jong-blijven, is ook deze vraag naar voren gekomen, toen u gezegd hebt dat er verschil is tussen infantiliteit en jeugd. Er kwam toen bij mij op, dat wanneer wij deze gedachte naar het geestelijke verplaatsen, wij dan zeker moeten oppassen. Er zijn zelfs hele verhandelingen over geschreven (The way of the childish, het gedrag van de kinderachtigen), waarin juist de onvolgroeidheid van het menselijk wezen wordt behandeld.*

Daarin heeft u misschien gelijk, maar mag ik een opmerking maken? Ik zou hier gaarne een onderscheid maken tussen het Nederlandse woord "kinderachtig" en "kinderlijk". Een mens, al is die 70 jaar, die kinderlijk is, is gezond, is vitaal. Want hij verheugt zich in alle dingen in het leven, hij kan intens in alles opgaan en put uit alles nieuwe krachten en nieuwe belangstelling. De kinderachtige mens daarentegen probeert zijn eigen wezen als centrum van de wereld te stellen en tracht stampvoetend ieder ertoe te dwingen zijn belangrijkheid te erkennen, zonder daar voor iets te presteren. Dit verschil, mogen we niet uit het oog verliezen. En in dit geval hoop ik niet, dat u mij kwalijk neemt dat ik een bijbelwoord aanhaal. Toen de kinderen tot Jezus waren gekomen, liet hij niet alleen de kinderen bij zich komen "Laat de kinderen tot mij komen": maar ook "Zo gij niet wordt als dezen, voorwaar ik zeg u: Gij zult niet ingaan tot het Koninkrijk der Hemelen".

Het klinkt misschien heel vreemd: wanneer ik dat hier in een betoog over jong-blijven zeg. Maar een kind is jong: het leeft intens. Het leeft in het ogenblik. Het kan snel vergeten. Het kent diepe smart en grote vreugde, maar het laat zijn leven daardoor niet overheersen. Zo moet de mens leven, als hij geestelijk jong wil blijven. Iets, wat ongetwijfeld ook zijn lichamelijke jeugd en blijvende jeugd ten goede komt. Daarom zou ik willen zeggen: infantiliteit en kinderlijkheid zijn twee verschillende dingen. Infantiliteit is b.v. een betoog, als afgestoken indien ik mij niet vergis kort geleden in de Tweede Kamer, waarbij werd duidelijk gemaakt, dat z.g. strategische atoomwapens (voordeliger per dozijn) per dozijn voldoende zijn om Nederland laat ons zeggen voorlopig vrij te maken van elke behoefte aan B.B. Wanneer men nu prompt deze verklaring gebruikt om te zeggen: Maar wij moeten ons wapenen en dus moeten wij een Burger-Bescherming opbouwen, dan is dit een bewijs van infantiliteit. Wanneer men echter dit beseft en zich totaal met zijn hele wezen - ongeacht wat er geweest is - nu inzet voor de bestrijding van het gebruik het op slaan en het vervaardigen van dergelijke fatale wapens en weigert zich in te laten met enige mogendheid, die deze wapens zou willen gebruiken, dan zou ik dit kinderlijkheid willen noemen, waar het zich onttrekt aan het gezonde verstand uit politieke overweging, maar gelijktijdig door zijn intensiteit ongetwijfeld de vrede dichterbij brengt dan de infantiele overwegingen" waarover ik eerst heb gesproken. Dit ligt op

een ander niveau, vrienden, maar ik hoop, dat u het als voorbeeld wilt beschouwen. Mijn mening hier is natuurlijk niet bepalend voor de uwe.

Er zijn sommige karaktertrekken van het kind, waaraan het ontgroeit, omdat het een rijper mens wordt. Bijvoorbeeld: een kind brandt zich aan de kachel: door de ervaring van het leven weet het dat het sommige dingen niet moet doen. Maar als het die eerste les niet ter harte neemt, dan blijft het zich branden. Dergelijke dingen zijn met de jeugd verbonden en kunnen zich ook overplanten naar het geestelijk leven. B.v.: Iemand die oud is wil hebben, hebben, terwijl hij niet meer kan,, en dergelijke dingen meer. Hij moet leren genoeg te nemen met wat hij nodig heeft. Dus de leer der beperkingen akkoord. Maar ik geloof toch, dat u probeert het met alle geweld op een geestelijk vlak te krijgen. Ik wil u gaarne van dienst zijn maar kort. Wanneer wij stellen, dat de mens door de ervaring leert, zo blijkt ons heel vaak, dat hij een enkele ervaring bepalend stelt voor alle in zijn ogen soortgelijke verschijnselen en dus zichzelf belet toestanden en mogelijkheden te aanvaarden, die in feite bestaan. Ik wil het voorbeeld van het kind en het zich branden hier even op een andere wijze illustreren. Een mens wendt zich tot een bepaald geloof. Een bepaalde priester blijkt absoluut onwaardig te zijn. Daarom verwerpt deze persoon het geloof. Hierbij blijkt dus, dat het leven door ervaring op zichzelf niet altijd een gunstige factor is. De mens, die zo door ervaring leert, is over het algemeen geneigd om - en vooral ook waar het geestelijke waarden en meer abstracte waarden betreft - vaste regels te stellen en al wat er buiten ligt als niet bestaand te beschouwen.

Nu is echter de kosmos alomvattend. Al wat denkbaar is, is mogelijk. Elke voorstelling, die de mens zich kan maken, is voor de mens te verwerklijken. Al wat in de geest ervaren kan worden, kan voor die geest werkelijkheid zijn. Daarom mag die mens en mag die geest zich niet binden aan zijn ervaringen, en is het beter als hij zich twintig keer brandt aan dezelfde kachel dan één keer het gouden Licht voorbij te laten gaan omdat hij meent dat het maar doodgewoon vuur is. Ik ben geen verdediger van onbezonnenheid, zeker niet in geestelijk opzicht. In stoffelijk opzicht acht ik het vaak van minder belang. Maar ik meen toch wel aan elke mens dit voor te moeten leggen: Op het ogenblik, dat u uitgaat van het standpunt "dit is slecht, onaanvaardbaar, onmogelijk etc." sluit u bewust of onbewust uzelf af voor een deel van de kosmos, dat desondanks bestaat. U beperkt uw eigen bewustwordings- en belevingsmogelijkheden. En door deze beperktheid komt u tot een zelfrechtvaardiging, die het "ik" - en dit is kinderachtig en niet kinderlijk - als beoordelende factor van het Al begint te stellen i.p.v. het Al in het "ik" voortdurend te ondergaan en zo de mogelijkheden van het "ik" steeds weer te verrijken. Daarom zou ik willen stellen, dat het jong-blijven ook geestelijk aldus zou moeten worden gezien: U blijft alleen dan geestelijk jong, wanneer u al het nieuwe en al het mogelijke niet eenmaal maar bij voortdurend onderzoekt. Niet uzelve bindende aan één gedachte of een richting, maar voortdurend al datgene aan ervaring opnemend, wat u wordt geboden in geest én stof. Slechts zo kunt u verzekerd zijn van een voortdurende groei: slechts zo blijft het voortdurende en intense contact met de kosmos en de Schepper bestaan: slechts zo kunt u groeien tot u eindelijk in staat bent de vérschillende fasen van het leven te overzien en de totaliteit van de kosmos in uzelf te ervaren. En nu neemt u me niet kwalijk als ik weer terugkeer tot ons onderwerp, dat aan de schoonheidszorgen grenst.

❖ *Tegenwoordig wordt het gebruik van vitamine-tabletten (Davitamon enz.) sterk aanbevolen. Is dit een natuurlijk of een chemisch product? En als het laatste het geval is, is dit dan geen extra belasting van het lichaam?*

Bij de vitaminen, die we aantreffen, zijn over het algemeen enkele organische producten aanwezig. Toch zal een deel er van chemisch zijn ofwel gesimuleerd organisch. Dat wil zeggen: er wordt langs chemische weg een moleculair-structuur veroorzaakt, die een organische structuur imiteert. Over het algemeen is het niet goed dergelijke vitaminetabletten in overmaat te slikken. Slechts daar waar tekorten zijn, die door middel van natuurlijke voeding niet onmiddellijk kunnen worden opgevangen, kan van een dergelijke noodmaatregel gebruik worden gemaakt, daar voor onze innerlijke huishouding deze stoffen nu eenmaal noodzakelijk zijn en het ontbreken daarvan ernstiger is dan de enkele omzettingsbezwaren, die deze over het algemeen geringe hoeveelheden mede brengen. Voor de meeste van dergelijke, tabletten en dragees zou het grootste bezwaar dan ook niet moeten worden gemaakt tegen de substantie zelf maar wel tegen de in verhouding zeer grote hoeveelheden vulstof, die niet altijd worden genomen, uit een organisch product als b.v. zoethoutpoeder. Zou dit laatste wel het geval zijn, dan zouden, de bezwaren praktisch wegvallen, ofschoon ik meen, dat de irriterende werking van te veel zoethoutpoeder misschien weer andere bezwaren zou kunnen wekken.

❖ *Wilt u iets meer vertellen over het bevorderen van pigment inzake het verkleuren en grijs worden van het haar?*

Zoals u misschien beseft, kan men pigment en pigmentatie aanmerkelijk bevorderen door de daarvoor noodzakelijke extracten. Er zijn b.v. op het ogenblik - als ik mij niet vergis - verschillende middelen in de handel, die berusten op extracten van dierlijke klieren. Deze zijn in brillantines en dergelijke verwerkt en geabsorbeerd door de hoofdhuid veroorzaken zij een herleven van de pigmentatie en de haargroei. Haar, dat wit is door gebrek aan pigment en voeding, wordt meestal gekenmerkt door een verschrompeling. Een dergelijk haar is aanmerkelijk dunner en schijnt een vreemde draaiing of golving te vertonen, die het normale haar niet heeft. Komen dergelijke verschijnselen in de haardos voor, dan kan worden aangenomen, dat de voeding van de hoofdhuid onvoldoende is. Men kan nu gebruik maken van alle wassingen, waarin - zo mogelijk dierlijk - de producten F (vooral F-11 en F-16, als het daarom gaat, als u ze kunt sorteren) en ook de producten B én D aanwezig zijn. U kunt deze gebruiken in pastavorm, dat wil zeggen: een soort crème, die u in de hoofdhuid masseert. U kunt ze gebruiken tezamen met plantaardige vochten b.v. extracten kastanje extract van rabarber of - wat tevens een licht kleurende werking heeft - extract van walnoot en daarmee dan zeer snel een hernieuwing van de normale haarkleur bevorderen.

Ik wil er verder op wijzen, dat ook in de voeding zelf deze elementen een rol spelen. Wanneer u blijkt, dat u een tekort het aan pigment, dan zal eigenaardig genoeg, wanneer u hoofdzakelijk plantaardige voeding geniet, een regelmatig consumeren van noten en champignons - die op zichzelf ook zeer smakelijk kunnen zijn, geen reden dus om ze als medicijn in te nemen - de terugkeer van dergelijke pigmenten aanmerkelijk kunnen bevorderen. Schadelijk ervoor is over het algemeen z.g. zuur fruit, als bepaalde bessen. U kunt verder gebruik maken - als u van dierlijk voedsel houdt van o.m. lever, nier, terwijl daarvoor ook enigszins bruikbaar hart is. Men vermijde zoveel mogelijk varkensvlees, kalfsvlees en dergelijke blanke vlezten en wende zich hoofdzakelijk tot rund - of beter nog paardenvlees. Ja, het lijkt u misschien een beetje vreemd, maar paardenvlees is in vele opzichten gezonder eten dan rundvlees. In de eerste plaats is het paard een dier, dat in vele opzichten dichter bij de mens staat: d.w.z. zijn eigen inhoud is over het algemeen zuiverder, er zijn minder verwerpelijke endocriene producten, dan b.v. bij melkvee of vee dat uit melkvee wordt geteeld. Dit zijn dieren, waarbij de klierafwijkingen bewust worden verstoord voor een maximum aan melkproductie. Terwijl bovendien ook vele parasieten, die in rundvlees kunnen voorkomen in paardenvlees niet voorkomen. U protesteert er wel tegen, maar het is in ieder geval gezonder.

En dan wil ik u nog wel een raad geven, maar die zal u wel helemaal onplezierig vinden. Wanneer u last hebt van hoofdhuidziekten, gepaard gaande met roosvorming, haaruitval en voortijdig grijs worden, dan is een van de minst smakelijke maar meest perfecte middelen, die de natuur daarvoor geeft: urine van een drachtige merrie. U lacht erom, maar daarin zijn n.l. bepaalde biochemische stoffen aanwezig, die tezamen met de zouten etc. in staat zijn uw hoofdhuid zeer sterk te doordringen, daarin zoals de bekende placentaproducten b.v. vernieuwings- en groeiverschijnselen te veroorzaken. Terwijl men met een eenvoudige wassing nadien - een intrekken van ongeveer 1½ uur is noodzakelijk - de onsmakelijkheid wel zeer snel kan wegwerken. U vraagt naar het recept, ik geef het u. Ik verwacht niet, dat u het toepast.

❖ *Deden de oude Egyptenaren dat ook reeds niet?*

Ze deden dat weinig of niet en wel om de doodeenvoudige reden, dat de oude Egyptenaren een geschoren schedel hadden en dus geen behoefte hadden aan een grote haardos. Maar dit proces is wel b.v. bij de Tartaren heel bekend geweest. Er zijn daar zelfs jongelui, die hun kin ermee insmeren om snel een baard te krijgen, die zij graag hebben. Het was ook bij de Germanen bekend en het werd soms ook bij de Romeinen gebruikt: in Griekenland wat minder. Ik wil er dan verder op wijzen dat Egypte helaas niet over een hoeveelheid paarden en zeker niet over merries beschikte om een dergelijke behandeling toe te laten aan andere dan de hoogste families. Een merrie was wel zo kostbaar, dat zij niet als strijdros gebruikt mocht worden, maar in speciaal afgezonderde hoeven werd bewaakt en heel ernstig bewaakt om zo de kostbare paarden te kunnen fokken. Het spijt me dus, dat de Egyptenaren in dit geval geen primeur hadden.

❖ *Ik heb wel eens gelezen, dat de meerbewusten hun lichaam op een bepaalde wijze in stand kunnen houden. Ook heb ik gelezen, dat ze hun lichaam begraven en zelf ergens heen trokken om, als ze het weer nodig hebben, het wederom te gebruiken.*

Begraven doen zij dat niet en wel om de doodeenvoudige reden, dat het soms te lastig zou zijn om het op te graven. Maar over het algemeen wordt een dergelijk lichaam wel in een grot of een crypte gelegd: in andere gevallen op een plaats, waarvan men weet dat er weinig mensen komen en er wordt een schrik-aura voor dieren aangezet. Het heeft dan een minimum van functie en dan wordt het z.g. dubbel geprojecteerd: dus een verstoffelijking, die zich veel gemakkelijker verplaatst dan het stoflichaam zelf. Maar dat komt betrekkelijk weinig voor.

Het instandhouden door ingewijden en bewusten van het lichaam berust ook alweer op een heel eenvoudig proces. Zoals u weet wordt gemiddeld eens per zeven jaar ongeveer het lichaam vernieuwd. Dat wil zeggen, dat alle oorspronkelijke cellen dan wel door andere zijn vervangen. Wanneer u ouder wordt, neemt dat proces af: d.w.z. er vindt geen volledige vervanging van oude cellen meer plaats. Het enige, dat een ingewijde nu doet, is voldoen de vitaliteit en juiste kracht toevoeren - hij heeft daarvoor veel minder voedsel nodig, zo al enig, dan u - zodat de vernieuwing van cellen voortdurend doorgaat. Daardoor herbouwt het lichaam zichzelf voortdurend op hetzelfde niveau en blijft het geconserveerd in de toestand, waarin het verkeerde ongeveer bij het begin van de eerste fase. Dus laten we zeggen, dat iemand dit op dertigjarige leeftijd bereikt, dan zal zijn lichaam schijnbaar op de tussen de dertig- en veertigjarige leeftijd blijven, tot dat hij meent het lichaam niet meer nodig te hebben. Een proces, dat ik u gaarne zou willen aanbevelen, maar waarvoor ik u helaas nog niet de bekwaamheden toeken.

❖ *Te zijner tijd.*

Ik denk dat u, voor het zover is, ontdaan zult zijn van de noodzaak om een lichaam verder instand te houden.

❖ *De teruggang van het gezichtsvermogen bij het ouder worden, is daar op invloed uit te oefenen?*

Ja, daar is wel invloed op uit te oefenen. In de eerste plaats zou ik in een dergelijk geval aanbevelen om vele vruchtensappen te genieten als drank en zo weinig mogelijk cafeïne-houdende middelen als koffie of soortgelijke (dus thee) te gebruiken. Verder zou ik u willen aanraden om regelmatig de ogen te trainen. Bij ouderdom zien wij n.l. dat het niet zo zeer het gezichtsvermogen zelf is, dat achteruitgaat, tenzij het oogvocht is aangetast, maar dat eerder de aantasting van de flexibiliteit van de ooglenzen de oorzaak is. Het oog past zich niet zo snel meer aan de wisselende omstandigheden aan en blijft op den duur met een verkeerd focus praktisch gefixeerd.

Ooggymnastiek kunt u op de volgende wijze doen: U neemt een eenvoudige figuur (b.v. een driehoek of een cirkel), die zwart op een geel vlak of geel op een zwart vlak (dat zijn de beste kleuren: u kunt ook nemen een groen vlak en geel, maar dan donkergroen) is gefixeerd. U schrijft daarin enkele letters van normale grootte, dus behoorlijke hoofdletters. U gaat vervolgens achteruit, tot u die letters niet meer kunt lezen. Nu dekt u het ene oog af en u concentreert u zo scherp op deze cirkel als maar mogelijk is. Wanneer de cirkel voldoende is gefixeerd, gaat u plotseling over op de letter. Het zal u blijken, dat u dan de letter een ogenblik helderder ziet. Dit moet dagelijks worden gedaan. En een dergelijke gymnastiek vergt dus een oefening van gemiddeld 10 á 15 minuten per dag. Bovendien aan het begin en einde van de dag: de ogen vrijelijk door de oogkassen laten draaien. Dus u kijkt steeds zover mogelijk alle kanten uit, u laat ze behoorlijk rollen. Hierdoor versterkt u ook de oogspieren en vooral wel die spieren, die direct met de oogappel in verband staan. Het resultaat is, dat - wanneer geen afwijking van oogvocht of vliesvormingen op de oogappel zelf hebben plaatsgevonden - een normaal gezichtsvermogen kan herwonnen worden. Wanneer u echter een bril pleegt te dragen - dat geldt meen ik, meer voor de heren dan voor de dames, die uit ijdelheid dat veel minder doen: als het niet zo is, moogt ge corrigeren - dan is het wel zaak dat u elke maand wanneer u aan die gymnastiek, doet de aanpassing van uw bril laat controleren, daar het gebruik van deze voorzetlenzen immers een fixatie van de ooglenzen op het verkeerde focus sterk bevordert.

Zodra u ontdekt op ongeveer een 20 m. met redelijke scherpheid waar te nemen, zou ik u verder willen raden - tenzij u zich indruk verkeer bevindt - u zoveel mogelijk zonder voorzetlens, zonder bril te bewegen. Wat het lezen betreft, gebruikt u de omgekeerde kwestie: is het oog te

ver gefixeerd, dan gaan wij bewust en wederom op prettige kleuren (dus b.v. weer geel en groen) proberen om dichtbij te lezen. Wij gebruiken ook daar voor grote letters. Later kunnen wij overgaan tot het substitueren van b.v. kleinere, uitgeknipte stukjes letter uit een courant en het zal u blijken, dat met deze ooggyrnastiek veel bereikt kan worden. U ziet, hierbij is training een van de belangrijkste punten en wel om dat de mens, die jong is, zijn oog nog voor alle dingen gebruikte Maar hoe ouder je wordt, hoe beperkter je belangstelling. Kleine meisjes zie je nog wel eens naar gereedschapszaken ook kijken: maar wanneer ze zo de achttien zijn gepasseerd, zien ze alleen nog de linteriezaken. Ik bedoel maar: Een kind kijkt naar de wolken, maar het kijkt ook naar de insecten. Een normaal mens kijkt over het algemeen alleen naar zijn directe omgeving. Daardoor ontstaat een beperking van het gebruik en door training van het oog kan dit aanmerkelijk worden verbeterd. Met ooggyrnastiek kan - wanneer geen directe organische fout maar alleen z.g. ouderdom aansprakelijk is - het gezichtsvermogen over het algemeen aanmerkelijk worden vernieuwd en verbeterd.

❖ *Ik heb onlangs horen zeggen in verband met voedingsleer: Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en houd je avondmaal als een bedelaar. Wat is uw mening daarover?*

Dit is een systeem, dat u moet volgen, wanneer u meent dat u ver boven uw gewicht bent. In een dergelijk geval is het ontbijt noodzakelijk, omdat men aanneemt dat u na dat ontbijt arbeid verzet. Is dat niet het geval, dan kunt u het rustig beperken. Dan behoeft u het niet keizerlijk te doen, doet u het dan maar grafelijk b.v. Wat betreft uw lunch, wanneer u goed ontbeten hebt, dan zal tijdens die arbeid nog geen volledige vertering mogelijk zijn geweest. Luncht u te ruim, dan zal dus overlading optreden, die uw arbeidsvermogen aanmerkelijk schaadt.

Een avondmaaltijd, vooral wanneer daarop rust volgt, brengt over het algemeen met zich mee, dat het verteringsproces wat langer en vollediger kan worden voortgezet. Dat wil dus zeggen, dat de werkelijke voedingswaarde van een rijke avondmaaltijd - zelfs indien de bestanddelen gelijk zijn - ongeveer anderhalf tot tweemaal zo groot is als van een gelijksoortig ontbijt. Maar meent u dat u een beetje stokkerig bent en aan moet komen, dan zou ik u de raad willen geven om voor het naar bed gaan nog iets te eten.

En dan mag ik hieraan misschien nog een kleine raad vastknopen? (U vraagt naar mijn mening.) Ik weet dat er heel veel mensen zijn, die gewend zijn om iets naast hun bed te hebben om op te knabbelen. Nu kan ik mij voorstellen, dat er mensen zijn, die soms een hol gevoel hebben, dat hun slaap belemmert, ook wanneer dit driekwart psychisch is en niet zozeer direct fysiek. Aan dezen zou ik de raad willen geven: volsta hetzij met gedroogd brood of ten hoogste beschuit en een slok water. U zult ontdekken dat - waar de smaakpapillen niet zo aangenaam worden geprikkeld - u het lege gevoel evengoed verdrijft, maar steeds minder gebruik maakt van deze mogelijkheid en zo een onevenredige vergroting van uw voedingsbudget aanmerkelijk beperkt.

En nog iets: U weet misschien ook, dat veel maaltijden die klein zijn meer voeden dan grote maaltijden, die maar enkele malen worden gehouden. Wanneer u meent, dat u uw gewicht wilt beperken of dat u reeds overmatige voeding geniet, beperk het aantal malen dat u eet: ook het koekje bij de thee, ook het lekkere bonbonnetje, het pepermuntje en het hoestdropje, dat zo lekker is b.v. als we zo'n avond zitten te praten. Deze dingen zijn over het algemeen rijker aan calorische waarde en vaak ook veel rijker aan suikers dan u vermoedt. En dat dus - laten we maar zo zeggen - een ons bonbons per twee dagen (dat is toch niet zoveel, het zijn er maar een paar) gedurende drie maanden u komt te staan op de kosten van een vermageringskuur van de tienvoudige prijs. Dus als u het goed berekent, komt zo'n ons bonbons, dat u in de winkel koopt voor fl 1.50 wanneer u uw figuur een beetje wilt behouden en wanneer u uw gezondheid niet helemaal wilt verknoeien, in feite door de bijkomende kosten op fl 3,50. Denkt u er eens over na hoeveel aardige japonnetjes en sieraden u daarvoor kunt aanschaffen.

❖ *U zegt dit nu wel van dat snoep. Maar er zijn toch ook mensen die weinig snoep gebruiken en ineens een plotselinge behoefte kunnen krijgen aan zoet. Er moet dan aan voldaan worden. Dus dan is dat toch een gebrek in het lichaam.*

Wanneer ze daaraan gaan voldoen door snoepgoed te eten, dan is het niet alleen een gebrek in het lichaam maar ook in de mentaliteit. Wanneer men daarvan last heeft, dan kan een tijdelijk tekort aan suikers optreden, dat is inderdaad waarom wij kunnen daaraan het best voldoen door een voedingsmiddel te geven, dat vele snel in het bloed oplosbare suikers geeft.

Met andere woorden: heeft u er last van, dan gebruikt u wat vruchtensuiker (druivensuiker), maar zeker geen bonbonnetje, geen stukje chocolade, geen koekje. Kunt u geen vruchtensuiker krijgen, dan is het nog altijd beter een klontje rietsuiker op te zuigen of desnoods beetwortel suiker, zoals hier meestal wordt gebruikt, dan u te verrijken met allerhande andere stoffen en vetten mede bevattende middelen, die aangenamer smaken. Ik hoop, dat u het me niet kwalijk neemt, dat ik dat zeg. Er kan n.l. wel eens door energieverbruik en vaak ook door zenuwuitputting een plotselinge behoefte zijn aan snel omzetbare suikers. En snel omzetbare suikers zijn altijd natuurlijke suikers in een zo weinig mogelijk geraffineerde vorm. Met andere woorden: wanneer u het heeft, doet u er beter aan om donkere kandij te nemen of basterdsuiker dan geraffineerde suiker als u het ter beschikking hebt. Maar probeert u in ieder geval te voorkomen, dat u daaraan gaat voldoen met zoete bonbons of met andere middelen, waarin vele essences, vetten, bindmiddelen etc. zijn verwerkt, die een hoge voedings- en calorische waarde hebben en daarnaast heel vaak chemische afvalproducten bevatten, omdat dikwijls chemische essences in snoepgoed worden gebruikt. Dus houdt u zich zoveel mogelijk aan natuurlijke glucosen.

❖ *Een verzwakt zenuwgestel, wat zijn de beste voedingsmiddelen daarvoor om dat te herstellen?*

Een verzwakt zenuwgestel. Dat zou natuurlijk afhankelijk zijn van de verdere lichamelijke conditie. Maar volgens mij zou daar goed voor zijn: eieren, lever, magere kaas (geen volvette, dat is niet nodig): verder het gebruik van wat suiker tussendoor als omschreven: en vooral afstand doen van alle grote inspanning- en grote omzettingveroorzakende bezigheden. Dat gaat dus van af "je haasten" tot sexueel verkeer toe. Het is goed deze dingen voorlopig te staken. Alles wat daarmee n.l. in verband staat betekent een belasting van hart en zenuwgestel en vergroot dus de zenuwzwakte. De zenuwzwakte op haar beurt kan zich dan vaak in allerhande organische bezwaren gaan openbaren en dat is niet wenselijk. Het is dus beter een tijdlang rustig aan te doen, jezelf door niets van streek te laten brengen, een gedegen en eenvoudige voeding te nemen, geen koffie, geen thee. Drinkt u melk of vruchtensap, drinkt u vooral zo weinig mogelijk limonades of koolzuur (geen prik dus), dan zult u ontdekken, dat u heel vaak met deze innerlijke houding zomede deze lichamelijke beheersing van uzelf en het gebruik van deze voeding in enkele maanden uw zenuwkracht weer opbouwt tot praktisch normaal.

❖ *Naar aanleiding van uw opmerking, dat de lichaamscellen na 7 jaar zich plegen te hernieuwen, wil ik vragen waarom hernieuwen beschadigde hersencellen zich niet?*

Beschadigde hersencellen zouden zich kunnen vernieuwen, maar wanneer de schade te groot is, blijkt de spanning - en dat is hier het belangrijke dus, hetgeen in de cellen is geïmpregneerd - niet vervangen te zijn, zodat soms een beschadigd hersenweefsel wel vervangen wordt, maar daarmee nog niet de denksporen worden hersteld, die oorspronkelijk aanwezig waren. Verder wil ik erop wijzen, dat natuurlijk ook andere cellen als b.v. die van het beendergestel niet zo gemakkelijk vervangen worden, terwijl die vervanging evenmin zo vlot gaat b.v. bij merg. Ik heb dan ook maar zeer algemeen gezegd: Rond 7 jaar neemt men aan... enz. Ja, en trouwens wat zou u doen met een stel brandnieuwe hersens? U zou alles weer opnieuw moeten leren en dat zou lastig zijn.

❖ *Maar ik ben dan ook een hoop ballast kwijt.*

Ja, maar het vreemde is, dat de mens beschouwd als een scheepje op de levenszee, vaak zijn lading overboord gooit om zijn ballast te kunnen behouden. Niet bedoeld als hatelijkheid, maar een feitelijke opmerking. En dat komt weer omdat de mens ook zijn geheugen onvoldoende traint. Wanneer u regelmatig geheugenproeven doet, dat wil zeggen: uw geheugen op de proef stelt, terwijl u verder lichamelijk gezond bent, dan kunt u uw geheugencapaciteit voortdurend uitbreiden en behoeft een verlies, als door u genoemd, niet op te treden. Maar naarmate de bezigheden en denk wijzen van een mens eenzijdiger worden, zullen er meer hiaten in zijn herinneringsvermogen, zijn geheugen ontstaan. Ook hier geldt weer: Naarmate minder algemene indrukken worden opgenomen wordt een groter deel van het denkvermogen op non-actief gesteld en zullen minder indrukken direct beschikbaar zijn. Vooral nieuwe indrukken, die van minder belang worden geacht, omdat zij buiten de normale selectie vallen, ik geloof vrienden, dat het tijd wordt om mijn betoog te gaan besluiten

Ik mag allereerst zeggen, dat ik u erg dankbaar ben voor het feit dat u zich onthouden hebt van verdere vragen als b.v.: "Hoe moet ik met komkommer mijn gelaatshuid verder in orde maken?" Wanneer u zich daarvoor interesseert, wil ik u wel mededelen, dat er voldoende

vooral oudere receptenboeken bestaan waarin u tot vervelens toe zelfs kunt lezen, hoe dergelijke oude schoonheidsmiddelen werden vervaardigd. Mits ze uit alleen natuurlijke bestanddelen bestaan, zijn ze altijd beter dan de kunstmatige zalfjes, die u worden verkocht en die misschien hun prijs qua bestanddelen enigszins waard zijn of de verwaterde en geparfumeerde natuurlijke schoonheidsgeneesmiddelen, waarvoor u ongeveer 150 maal de eigenlijke prijs betaalt.

Ik heb getracht om vandaag inderdaad praktisch te blijven. Dat wil zeggen, dat u zeer veel praktische aanwijzingen hebt kunnen vinden in hetgeen is gezegd. Ik ben hier en daar op de vragen wat breedvoerig ingegaan en ik heb het geestelijk element tot nog toe behalve een enkele maal en ik zou haast zeggen onder een sterke pressie terzijde gelaten. Mag ik nu nog eventjes dan besluiten met de nadruk te leggen op een meer geestelijk element?

U, mijne vrienden, leeft. En u leeft altijd. Het lichaam kan vervallen, het kan weggaan, u leeft. U bent niet jong of u bent niet oud, u bent. "Zijn" is de feitelijke toestand van de mens en dit "zijn" kan alleen onderscheiden worden door de graad van bewustheid, die aan het "zijn" is verbonden, begrijpt u dat wel'. Ook in de stof zal de graad van bewustheid, waarmee men leeft, vaak belangrijker zijn dan het jong blijven of het jong zijn.

Nu wordt een graad van bewustheid niet bepaald door de wijze van streven van een mens alleen of zijn wijze van leven. De graad van bewustwording en bewustzijn wordt altijd bepaald door de veelzijdigheid der interesses, de volheid van belangstelling voor de wereld en haar verschijnselen en de vormen van medeleven, die in het "ik" bestaan t.o.v. anderen. Hoe sterker uw persoonlijke bindingen zijn, hoe beperkter over het algemeen uw bewust worden zal worden.

Een jonge mens heeft belangstelling voor alle dingen. Als u met kleine kinderen van deze dagen praat, dan durf ik er eigenlijk wat om te ver wedden, dat zij u evenveel weten te vertellen van een automerk en een vliegtuig als over een olifant en over tante Katrien. Daarnaast zullen zij u een mening kunnen geven over film, over de straat, over de agenten, over verkeer, meisjes, snoepgoed, wie het goedkoopste ijsje het beste geeft enz. kortom alles heeft hun interesse. Het is deze veelzijdigheid, die een jonge mens voor een oudere vaak lastig maakt: want hij vraagt veel. Maar hij absorbeert onnoemelijk veel, want er is niets, waarvoor het kind werkelijk in het geheel geen interesse heeft of geen belangstelling. Alleen datgene, wat zich aan het begrips- en waarnemingsvermogen van het kind geheel onttrekt, kan geen belangstelling wekken.

Wanneer u, mijne vrienden, jong wilt blijven en u wilt dit in geestelijke zin doen, mag ik u dan de raad geven om voortdurend open te staan voor alle invloeden, alle gebeurtenissen en alle feiten? Niet als een persoonlijke last of een persoonlijk lijden, maar zoals een kind: een kennis nemen: een je voor een ogenblik verdiepen: maar ook een verdergaan. Hoe rijker het aantal feiten is, dat in u samenvloeit uit het Al, uit de kosmos, waarin u leeft, hoe jonger u blijft, hoe vitaler en hoe meer u een bent met de werkelijkheid. Denk niet, dat het kinderachtig is om voortdurend vragen te stellen, als er een antwoord op kan komen. Maar als er geen antwoord op komt of geen redelijk antwoord, leg dan die vraag terzijde of vraag haar elders. Blijf niet voorthameren op een aambeeld: het kind doet dat niet. Houd er verder rekening mee, dat het ook niet kinderachtig is, als je een bepaald doel hebt en je streeft het werkelijk na. Het kind doet dat evengoed: maar het doet dat alleen, totdat het geconstateerd heeft, of het wel of niet vervuld kan worden: en daarna.....stop!

Hoedt u voor elk dogmatisme. Dogmatisme is de aderverkalking van de geest. Hoedt u voor elke eenzijdigheid. Eenzijdigheid .... ik zou deze haast willen vergelijken met de jicht van hen, die geestelijk moeten klimmen. Hoedt u bovenal voor de gedachte, dat alleen uw weg de juiste is. Vecht desnoods eens rustig om je eigen waarheid bevestigd te zien: dat kan geen kwaad. Maar wees altijd bereid een voldongen feit te erkennen voor wat het is.

Wees altijd bereid waar strijd niet noodzakelijk is haar te staken. Blijf niet lange tijd mokken - geestelijk of stoffelijk - wanneer iets niet goed gaat. Probeer voortdurend op dit moment de tijd te bezien, het leven te bezien en daarin op te gaan. Zo absorbeert u niet alleen de geestelijke kracht rond u, waarover ik sprak. Zo absorbeert u meer. Zo absorbeert u het kennen en het weten van het Al. Zo vindt u de eeuwige jeugd. De eeuwige jeugd, die gelegen

is in het innerlijk. Want God is jong, omdat Hij geen tijd kent: en slechts voor mensen is Hij oud,

Ik zou u verder nog willen vragen om deze avond nu eens niet te zien als een avond met zware problemen. Want vrienden, zware problemen zijn niet altijd goed. Zeker, het denken moet worden geschoold. En heel veel van hetgeen u door mijn collega's en misschien ook door mij krijgt aangeboden is in feite mede oefening voor uw denkvermogen, voor uw aanvoelingsvermogen en niet alleen een les. Maar leer uzelve niet te lang over die dingen door te gaan. Blijf eenvoudig.

God is eenvoudig. De schepping is eenvoudig. Alle dingen zijn eenvoudig. Dit is het kenmerk van de jeugd: eenvoud, simpel, rechtuit. Misschien niet altijd aanvaardbaar voor iedereen of anderen, maar in de geest noodzakelijke. Blijf geestelijk jong: d.w.z. blijf geestelijk soepel. Blijf eenvoudig door alleen datgene te nemen, wat voor u belangrijk is. En ik ben ervan overtuigd, dat u dan uit een avond, die zwaar is en uit een avond, die licht is hetzelfde puurt: n.l. een voor u belangrijke impuls, een voor u interessante reeks van feiten die vragen om feitelijke toepassing om een feitelijk experiment, waaruit u voor uzelf aanwijzingen krijgt voor proeven, die u kunt nemen. En wees dan niet bang, dat die belachelijk of dwaas zullen zijn. Want als u ze neemt, dan mogen ze misschien mislukken, maar dan hebben ze bijgedragen tot uw bewustwording. En dat: is belangrijker dan een stoffelijk of geestelijk slagen of mislukken van bepaalde pogingen.

Jong-zijn en fris-zijn, vrienden is voor de geest van even groot of groter belang dan voor u in de stof. Indien u innerlijk deze jeugd vindt, zelfs indien uw lichaam niet meer kan worden teruggebracht tot de volle jeugdige kracht en soepelheid die u zou begeren, dan zult u jong zijn en jong blijven. En in deze jeugd zult u een kracht vinden en een vermogen, dat u niet alleen gedurende het stoffelijk bestaan maar ook gedurende het geestelijk leven verder doet gaan, u de mogelijkheid geeft anderen te helpen en te steunen, intense vreugde en een intens geluk verschaft en de benadering van het einddoel zeer zeker sneller mogelijk maakt.

Neemt u mij nu dit kleine lesje achteraf niet kwalijk. Ik had eigenlijk meer willen zeggen, maar dat heb ik al op voorschot gegeven zo even.

Ik dank u dus voor uw aandacht en hoop alleen, dat u overtuigd zult zijn, dat dit geen verloren avond was en dat u voor stof en geest iets mee kunt nemen naar huis, waaruit u nut zult kunnen putten.