



van lezingen en voordrachten, gehouden op bijeenkomsten van de " O R D E D E R V E R D R A A G Z A M E N " Voor wekelijkse ontvangst opgeven aan: J.L. Buitendijk, Alg.Leid., Buys Ballotstraat 11, 's-G r a v e n h a g e Alle correspondentie: Alg.Secr.W.Chr.C.v. E I J K E L, Magnoliastraat 32, 's-GRAVENHAGE Telefoon: 32 44 77 .

x in de kantlijn betreft de vraag
- " " " " het antwoord

N A D R U K V E R B O D E N !

Woordelijk verslag van de bijeenkomst over HET VEGETARISME, gehouden ten huize van Jhr.Mr. A.M.C. Sandberg met ons medium de Heer Karel van der Nagel.

Mr. Sandberg opent de bijeenkomst met de volgende woorden:

Vrienden, wij hebben allemaal het programma gezien en daarop heb ik U welkom geheten. Ik doe dat hier, mede namens mijn vrouw, nog gaarne eens over en wij verheugen ons dat er zoveel belangstelling is voor deze bijeenkomst. Ik geloof dat het het beste is dat wij nu maar een ogenblik allemaal heel rustig en stil zijn, dan kan Karel ons vertellen wat hij over deze punten te zeggen heeft.

- Goedenavond vrienden,

Aan het begin van deze bijeenkomst zou ik graag even vast willen stellen hoe wij tegenover elkaar staan. U gelieve er rekening mede te houden dat wij vanuit een andere wereld, automatisch een ander standpunt hebben; dat we echter in onze wereld net zo persoonlijk en beperkt leven als U; dat uiteindelijk dus hoogstens een strijd zou kunnen worden gevoerd tussen ons, wie qua bewustwording het hoogste staan; dat we echter verder de eigenschappen van weten en nietweten steeds gemeen hebben, zodat onze uitspraken in generlei betekenis bindend mogen worden geacht, als evangelische waarheid mogen worden opgenomen, of beleefdheidshalve niet tegengesproken. U kunt heel rustig tegenspreken. Wanneer het onderwerp zich daarvoor leent, zijn we ook niet bang voor een klein debat. Alleen, over zuiver religieuze en zuiver persoonlijke zaken kunnen we natuurlijk niet spreken en ook niet in debat gaan. Geloofszaken daar kunnen we onze mening over te kennen geven, maar daar kan geen uitwisseling van mening of debat eigenlijk op volgen met werkelijk redelijke resultaten. Zo, dat is dan punt één, dat is een punt dat wij op de agenda hebben gezet. En als ik mij niet vergis, was het dan Uw bedoeling om over te gaan tot het behandelen van de oorsprong van het vegetarisme.

x Ja, aard en motieven van HET VEGETARISME IN DE OUDHEID bij verschillende volkeren in India, bij het Atlantisras, bij de Esseners, Nazareners. Als U ons daar iets van vertellen kunt?

- Ach, kijkt U eens, het is begrijpelijk dat, wanneer we ver voor Homo sapiens teruggaan, wij vinden over het algemeen in de mens een klein wezen d.w.z. een gejaagde; de gejaagde die op zijn beurt niet de capaciteiten heeft om tot werkelijk jager te worden. Zo zijn de eerste voorlopers van de mens over het algemeen in de beginne vegetariërs, zij het dan ook nolens volens. Wanneer zij echter overgaan tot jagen - zij leren het hanteren van primitieve werktuigen - dan krijgen wij een scheiding als het ware in twee kasten. De ene groepering is de groepering der jagers; zij doden en leven praktisch geheel van dierlijke voeding. Daarnaast staat de tweede stam die in hoofdzaak nog tot de gejaagden blijft behoren, echter door plantaardige voeding langzaam maar zeker zich ontwikkelt tot de eerste trekkende landbouwers. U zult waarschijnlijk nog wel eens van die stammen horen, ook in deze tijd. Men zoekt een veld, bebouwt dat een jaar, zover als dat mogelijk is, oogst daar wat - over het algemeen dus vruchten die daar reeds aanwezig zijn in zo'n terrein - en belooft het niets meer, dan gaat men verder. Landbouwende nomaden zouden wij ze kunnen noemen. Deze echter ontwikkelen, juist door de andere wijze van leven, een sterke gevoeligheid voor de plantaardige wereld en al wat daarmee in verband staat, uiteindelijk ook de aarde zelf. De jagers hebben de kennis van het dierlijke element. En wanneer er sprake is van een contact tussen geest en materie, wanneer er sprake is van een vonkbe-wustzijn, wanneer het gaat om het brengen van het vuur b.v., dan zijn eigenaardig genoeg dit in de eerste plaats de vruchteneters. Waarom? Omdat zij niet zo volledig in beslag worden genomen door de voortdurende drang tot jagen en verdedigen. En vanhieruit gaat het verhaal verder. Het is begrijpelijk dat de mensen ook later, wanneer het jagen bij deze, eerst nog landbouwende stammen, meer en meer in zwang komt, hun dieet als het ware blijven behouden met het oog op hun eigen speciale eigenschappen als een soort kenteken van kaste dus. In deze vorm vinden wij het vegetarisme b.v. terug in het oude Atlantis. Het is het voorrecht zou ik haast willen zeggen van een bepaald deel der bevolking om alleen plantaardige voeding te nemen, zelfs wanneer door de doorsnee der bevolking meestal de plantaardige bestanddelen der voeding de hoofdtoon vormen. Dan krijgen we natuurlijk vergelijkingen verder. Wel, wanneer wij nagaan hoe in

de oude tijd verschillende diëten werden gehouden, dan zien wij voortdurend optreden bij groeperingen het taboe tegen vlees, tegen vis, bepaalde soorten vlees en vis; het laatste b.v. sterk kenbaar in de Joodse wet. Nietwaar, alleen geschubde vis moogt ge eten en het varken moet je vermijden etc.; zo zijn er nog een stel onreine dieren. Al deze dingen komen oorspronkelijk terug op erkenningen die gemaakt zijn reeds in de eerste jaren van Atlantis, ik bedoel dus het eerste Atlantische ras, het z.g. blonde ras, niet het donkere ras. En dit blonde ras heeft reeds erkend dat de voeding sterk beïnvloedend is voor de erfelijkheid; dat verder deze erfelijkheid een geschiktheid of ongeschiktheid inhoudt voor magische functies die behoren bij het priesterzijn. En nu kunnen we rustig een hele grote sprong nemen, even aantippend dat ook in latere jaren - denkt U aan Melchizédek - plantaardige voeding, een vegetarisme bestaat en door priesters, ook bij de offerande wordt gehandhaafd. Wij vinden hetzelfde bij sommige groeperingen in China en zeker tot het begin van de eerste Mansjoedynastie, daarna verwatert dat wat. Wij zien in Achter-Indië hoe bepaalde groeperingen zich volledig onthouden van elke dierlijke voeding. Opvallend is wel dat deze vegetariërs onder de oude volkeren steeds voorkomen in zône's waar een tropisch of semi-tropisch klimaat heerst. Slechts zelden zien wij totale groeperingen in het gematigd klimaat; en de noordelijke Pool-klimaten tonen ons praktisch geen vegetariërs. Hoe is nu het vegetarisme langzaam maar zeker overgeleverd? Wel, we hebben reeds gezegd: voor de bewustwording van de mens en wel speciaal voor zijn lichamelijke beheersing plus de erfelijke verbetering van het mensdom, bleef de plantaardige voeding preferabel zolang men zocht naar in de eerste plaats geestelijke krachten en vermogens. U zult begrijpen dat de groeperingen die inwijding zoeken - en die zijn er door alle tijden geweest - zich voortdurend hebben toegelegd op dit reinhouden van het menselijk lichaam. Het is ook begrijpelijk waarom zij het doen. Ik wil het nog even aanstippen zekerheidshalve: elke dierlijke cel is zodanig geconstrueerd, dat zij in zich draagt de dierlijke eigenschappen die bij het weefsel behoren. Een dergelijke dierlijke eigenschap, mijne vrienden, heeft het grote nadeel dat zij vaak bepaalde eigenschappen in de mens versterkt, waardoor zijn wilsbeheersing t.o.v. zijn lichamenlijk-, zijn begeertelevens sterk verzwakt. Waarmee ik niet wil zeggen dat dat begeerteleven dus alleen afhankelijk is van de vleesvoeding, maar wel dat vleesvoeding is vele gevallen het temperament en karakter mede beïnvloedt, vaak in niet zeer gunstige zin. Wanneer wij later de vegetarische tendenzen weer op de voorgrond zien komen, dan vind ik het eigenlijk eigenaardig dat men dit pas op de 2de plaats stelt; men stelt het eigenbelang in vele gevallen terug en men spreekt eerder over het recht van de dieren om te leven. Een standpunt dat ik kan billijken, maar slechts ten dele, want de mensheid moet om te leven, ook om op gunstige wijze landbouw te kunnen drijven, te allen tijde dieren hun jachtgebied, hun grazen, hun weidegebied dus afnemen. En als zodanig blijft dus ook de vegetariër de vijand als heersende mens, tegenover het niet heersende dier. Maar goed, men brengt naar voren in vele gevallen dat, nu ja, je moet die dieren dan niet meer leed aandoen dan nodig is. Accoord. Punt 2 echter is belangrijker. Men zegt: je kunt gezonder worden. Ja, dat ben ik direct met U eens; lichamenlijk zoudt U van een vegetarisch dieet gezonder kunnen worden, maar het is lang niet zeker, want wanneer door alle geslachten heen, Uw voorouders vlees hebben gegeten, dan wil dat zeggen dat het hele spijsverteringsorganisme op vleesvoeding is ingesteld. Vleesvoeding vraagt een scherpe en onmiddellijke aantasting, daarbij echter een betrekkelijk eenvoudige ontleding. Plantaardige voeding vraagt een enigszins andere ontleding. Resultaat? Wanneer U begint om dieet te houden, dan zult U altijd merken dat het U niet prettig gaat, ook al krijgt U voldoende voedingsstoffen. Begint U met een vegetarisch dieet - ik beschouw het ook als een soort dieet; het is dus vegetarische leef- en voedingswijze - dan zullen normalerwijze eerst in Uw lichaam een aantal veranderingen plaats moeten vinden voordat U in staat bent met Uw plantaardige voeding dezelfde baten, hetzelfde lichamenlijk nut te halen dat U voordien uit dierlijke voeding, uit dierlijk voedsel kondt verzamelen. Er zijn mensen die kunnen zich niet zo snel aanpassen, dat het raadzaam is om hen tot vegetariërs te maken. Zij zouden daar lichamenlijk zeer onder lijden en geestelijk onder verzwakken inplaats van vooruit te gaan. Daar moet men rekening mee houden natuurlijk dat dergelijke dingen bestaan. De lichamenlijke eisen gaan voorop, dan pas komt het ideaal, want wat heeft U eraan om een dode vegetariër te zijn? Beter een levend mens te zijn die streeft. En daarom dus: streven in beperkte zin, begrijpen dat het niet altijd moet of kan. Dat is vooral wanneer je natuurlijk als pionier tegenover de wereld het vegetarisme uit gaat dragen, erg moeilijk. Je probeert tegen de mensen te zeggen: ja, maar we leven toch zo goed, het bevalt ons zo prima, we zijn zo gezond. Ja, U, maar weet U wel zeker hoe zo'n andere mens zou reageren? Komt de grote vraag - de eerste vraag die je altijd weer krijgt - ik voel wel wat voor dat vegetarisme, maar hoe moet ik mij dan voeden, want als ik dat grasvoer van jullie eet - overigens een belediging waarschijnlijk voor de

goedgemeende en vaak culinair zeer aanzienlijke prestaties die ook in de vegetarische keuken mogelijk zijn, maar zo denkt men er over - maar hoe moet ik dan mijn honger bedwingen? En dan kun je natuurlijk de raad geven, zoals iedereen dit meestal dan wel doet: eet dan op de dag regelmatig wat appels. Goed, maar een erg dure geschiedenis. Ja goed, dan neem je maar worteltjes, eet maar iets. Eigenaardig genoeg fout. Wanneer je als vegetariër, en nu zeg ik uitdrukkelijk erbij, niet als volbloed vegetariër, maar dus met een gematigd vegetarisme, voor zo'n mens komt te staan, dan zeg je: kijk eens, in de overgangperiode moet je je aanwennen om elke ochtend yoghurt te nemen of melkvla; neemt U maar iets. Dus vloeibare voeding, daarop bij voorkeur uit volkoren gebakken cake of oud hard brood. Maakt het maar smakelijk met een smeerseltje of zo; dat is helemaal niet erg. Maar dat is een basis. Eet daar zoveel van tot je niet meer kunt. Als iemand dat elke dag doet, dan krijgen we het eigenaardige verschijnsel dat de honger zich lang niet zo kenbaar maakt en vaak met een heel klein hapje - met een koekje, met een vierkantje kaas, met een paar radijsjes of een handvol noten - absoluut weer te bedwingen is. Begint men echter te vegetarisch, naar eigen opvattingen te ontbijten, d.w.z. begint men met een salade event. aangevuld met wat noten e.d., dan krijgt men een maagvulling die niet staat. Op deze manier kun je de mensen dan natuurlijk van een hele hoop dingen afhelpen en dit geldt allemaal wel, maar geldt dat nu ook - grote vraag met een erg groot vraagteken erachter - voor iemand die zware lichamelijke arbeid bij voortdurend dag-in-dag-uit te verrichten heeft? En dan moeten we zeggen: neen, daar geldt dit niet, daar is geen overgangperiode mogelijk met kunst en vliegwerk; daar kan weliswaar een geleidelijke vermindering van het percentage dierlijke vetten en een geleidelijke toeneming van het percentage plantaardige vetten en suikers, eiwitten etc. plaatsvinden, maar slechts zeer geleidelijk. Zou men plotseling overgaan tot een verandering van diëet, dus zou men van de normale gewende pot overgaan naar de zuiver vegetarische pot, dan zou een dergelijke persoon lijden onder ernstige ondervoeding de eerste vier, vijf maanden, daardoor niet in staat zijn zijn eigenlijke arbeid verder te volvoeren; dit brengt bepaalde psychische en psychologische problemen met zich mee, waardoor wij zeker kunnen zijn dat of de persoon nooit meer wordt wie hij geweest is, ofwel de persoon in kwestie zo hartgrondig het vegetarisme verfoeit en verwenst, dat hij er z'n leven lang een vijand van blijft. Geen van beide erg begeerlijk. Hoe zou men nu te werk moeten gaan? Ik meen dat het op het lijstje ook inderdaad geschreven staat. Als ik ergens fout ga, dan vertelt U het maar.

x Neen, wij zijn zeer tevreden met U.

- Dus, hoe kunnen wij dan b.v. ONDER DE ARBEIDERS de nadruk leggen op het gezonde diëet, de gezonde leef- en voedingswijze? Wel, in de eerste plaats heeft U één hele grote bondgenoot en dat is de slager, want de slager ziet zich genoopt om de prijs van het vlees meer en meer op te slaan, waartegenover ons althans de hoop blijft dat groenten en fruit in verhouding goedkoper zullen blijven. Dat zou betekenen dus, dat bij een gelijkblijvende portemonnaie het voedingspakket van samenstelling sterk moet veranderen. Nu moet U trachten te bewijzen dat vruchten, o.a. door haar suikergehalte - en legt U maar rustig de nadruk op vitaminen ook, ofschoon dat niet altijd klopt - en ook door het zetmeelgehalte, in staat zijn om de mensen werkelijk datzelfde te geven wat men ook kan geven, wat men ook kan vinden in de dierlijke voeding. Leer de mensen rustig dat vetten uit soja e.d. getrokken qua gehalte en kwaliteit vaak zuiverder zijn dan de uitgesmolten reuzel die ze kopen bij de slager. En wanneer ze dan inderdaad voordeliger blijken, dan heeft U de kans dat langzaam maar zeker een aanpassing plaatsvindt. M.a.w., ik geloof dat de aanpassing in de richting van het vegetarisme blijft voeren, maar alleen voor de toekomst, en niet op grond van de wens der mensheid maar door stille drijvende noodzakelijkheid, want sociaal-economisch bezien is veeteelt, en vooral veeteelt voor de slacht, een zeer onrendabel bedrijf. Dit geldt slechts niet voor schapen, die over het algemeen in dergelijke landen kunnen grazen waar een redelijke landbouw niet meer mogelijk is. Het overblijvende weidegebied zal nauwelijks toereikend zijn om de behoefte van de wereld aan melkproducten geheel te vullen. Men zou dan al dat andere, eigenlijk voor landbouw, ja zelfs tuinbouw zeer geschikte terrein, kunnen scheuren en daarmee de dreigende hongersnood, waar de mensheid zo langzamerhand voor gaat vrezen, al een heel eind mee de kop in kunnen drukken. Waar echter de behoefte aan voedsel steeds groter wordt, zullen wij ⁱⁿ de consumptiesector een verschuiving zien, waarbij vele plantaardige producten, thans nog als veevoeder gequalificeerd, meer en meer voor menselijke consumptie worden bestemd. Het resultaat is dat de veehouder meer geld moet investeren om een bepaald gewicht vlees te kweken en het resultaat is dus ook, dat hij een hogere prijs moet hebben. Zo zal langzaam maar zeker het bekende karbonaadje zoiets worden als het pauwentongetje van de oudheid, een, laten we maar zeggen, uitbarsting van lekkerigheid, die vaak nieteens meer voldoende geapprecieerd kan worden en waar de kostbaarheid

op de voorgrond staat en de smaak achteraf komt, zoals bij sommige mensen trouwens ook die zo graag in de winter juist aardbeien eten etc. Ook daar zou over smaak nog weleens te twisten zijn. Maar goed, daar spreken we niet over. De gehele ontwikkeling van Uwe wereld wijst erop dat U langzaam maar zeker uit het grote-stadse, het grootstedse teruggaat naar de z.g. boerenperiode. In de boerenperiode zullen wij zien dat, gezien de behoefte der bevolking, veeteelt in aanzien zal afnemen, landbouw steeds meer toenemen en uiteindelijk als één van de simpele maar grote industrieën, zelfs één van de grootste machten op de wereld wordt. Dat is natuurlijk voor het vegetarisme erg gunstig. Ik betwijfel echter of wij hiermede bereiken de bewustwording der menigte, want zoals wij daarnet reeds betoogd hebben, vrienden, het vegetarisme, mits doelmatig toegepast, aan eigen lijve dus, brengt een bizondere verandering in de eigen secreties van het menselijk lichaam en daardoor wordt het mogelijk krachten, die anders verloren gaan of op zuiver dierlijke basis afgereageerd worden, te redirigeren naar die delen waar zij het meest nodig zijn, d.w.z. in de eerste plaats naar het bewustzijn, naar de hersenen - grotere mogelijkheid tot intensief leven - ten tweede naar het hart - grotere vitaliteit in het gehele lichaam, betere harmonie in het lichaam en daardoor uiteindelijk de stemming als het ware die nodig is om de geest die achter de gehele mens schuilt, ook een ogenblik aan het woord te laten komen. Zo kan een vegetarische leefwijze een grote hulp zijn om Uzelve te leren kennen. Wij moeten dit echter niet verwarren met een inwijding. Een inwijding hágt heel ergens anders van af, vrienden, die hangt zeker niet af van wat je eet, die hangt af van wat je bent en je kunt nog zo'n goed vegetariër zijnde misschien volledig onwaardig zijn of volledig onbekwaam zijn om ook maar één van de kleinste geheimen der inwijding in U te dragen. Dat hindert echter niet, want U zult op deze wijze in ieder geval in Uzelve veel verbeteren. Dus het is als een oefening in wilsbeheersing en zelfrealisatie altijd gunstig. Wanneer wij naar inwijding gaan streven en wij doen dit systematisch en doelbewust, is het echter begrijpelijk dat wij aanbevelen een vegetarische leefwijze, waar bovendien nog wel enkele andere onthoudingen bij tepas komen, zoals die van alle prikkelende middelen: nicotine, thee, koffie, alcohol etc., ja zelfs niet-natuurlijke pepers en teveel zouten, zeker natriumzout; daar moet je je dan ook van gaan onthouden. Je moet helemaal dus op het plantaardige, en wat zouten betreft, in hoofdzaak op potassium aangewezen worden, maar dan heb je dus de methode gekozen als middel. Heb je de inwijding bereikt, dan zul je over het algemeen niet terugkeren tot een andere leefwijze, maar het is zeker dat ingewijden, wanneer dit noodzakelijk is om hun taak te volbrengen, heel rustig en zonder enige schroom dierlijke voeding tot zich nemen. Zij doen dit wanneer het niet anders kan, begrijpelijk, omdat zij voor zichzelf deze voeding niet begeren, ze is walglijk voor hen, maar ze nemen ze, omdat ze het zeer zeker geen schuld achten om deze voeding tot zich te nemen wanneer ze iemand daarmee kunnen helpen tot een beter bewustzijn. Daarentegen zouden ze het een grote schuld achten wanneer ze iemand niet zouden helpen omwille van een enkele spijs waarmee ze het niet eens zijn. Ik hoop dat U ook dit allemaal heeft kunnen verwerken en begrijpen. Nu geloof ik dat ik verstandig doe, om hier eerst eens een ogenblikje af te breken en te zeggen: heb ik dingen gezegd die in Uw oren ketterij zijn; heb ik hier misschien iets naar voren gebracht waar U commentaar op wilt geven? Gaat Uw gang.

x Hoe bedoelt U dat laatste "IEMAND HELPEN DAARMEE DOOR ZELF VLEESVOEDING TE GEBRUIKEN"?

- Ik weet niet of U wel eens hebt gehoord - een heel eenvoudig voorbeeld - van de methode waarop men een dronken man benadert. Zeker niet door z'n neus op te trekken voor alcohollicht, eerder door te zeggen: nu ja, vooruit kerel, we nemen er samen nog eentje en dan ga je met me mee. Dan heb je de kans dat je zo iemand meekrijgt, anders niet. Wanneer U komt bij een vreemde negerstam en je begint met vantevoren te zeggen: "jullie gesprong en gedans is onaesthetisch", hoe waar dat ook moge zijn; dan zullen ze Uw vijanden worden en dan zult U ze nooit kunnen helpen. Wanneer U echter hen accepteert zoals ze zijn en U niet hun meerdere toont in het afwijzen der dingen maar juist in het aanwenden van de dingen die ook zij kennen, zullen ze U gaarne volgen en dan bent U in staat om werkelijk te helpen. Daarom zal een missionaris die denkt dat de hoofdzaak van zijn werk bestaat in het leren zingen van liederen, in het leren van bepaalde Bijbelspreukjes en -verhalen en het aankleden van de arme blote kindertjes en negertjes en negerinnetjes, nooit in staat zijn om werkelijke Christenen daarvan te maken, wanneer hij niet eerst bewezen heeft dat hij ze geaccepteerd heeft en eerst met hen leeft en hun dan bewijst dat volgens zijn weten - hij heeft zich dus reeds superieur gesteld - dát beter is. Op deze wijze nu zal een ingewijde dus heel rustig afdalen, desnoods tot een nachtkroeg, met alle onaesthetische tafereelen daaraan verbonden, zich daar bewegen of hij thuis is, wanneer het er om gaat om één mens een ogenblik de mogelijkheid tot bewustwording te geven. Zo zal hij dus ook geen vlees verwerpen. Duidelijk?

x Ja, ja.

- En, vrienden?
- x Ja, mijnheer, ik wil even zeggen: ik ben geboren op een boerderij; het was meer bouwerij dan boerderij, d.w.z. landbouwbedrijf, en mijn ouders waren vegetariërs. Nu hebt U daarstraks gezegd dat bij zware arbeid, men zomaar niet vegetariër kan zijn, want dan ga je er beslist...
- Pardon, niet "kan zijn" maar "kan worden"; U moet goed luisteren.
- x Dus kan worden, maar mijn vader is natuurlijk wel vegetariër geworden, want mijn grootouders waren het niet. Mijn vader heeft heel hard gewerkt en die ging 's morgens om vier à vijf uur met z'n ploeg het land bewerken en dat is wel één van de zwaarste soorten lichamelijke arbeid die je kunt bedenken. Hij is heel sterk geweest, hij is nooit ziek geweest en heeft al die jaren dat werk gedaan. Dus ik geloof niet dat dat opgaat, dat je kunt zeggen: kijk eens, met zo'n zware arbeid zou je geen vegetariër kunnen worden. Ik geloof, dat als de innerlijke drang er is en de overtuiging aanwezig is, dat je er werkelijk goed aan doet en dat het je ideaal is, dan kun je dat in ieder opzicht bereiken.
- Dat is natuurlijk een kwestie van geloof Uwerzijds, maar laten we dan eventjes de zaak scherp gaan stellen. Hoe oud was Uw vader toen hij vegetariër werd?
- x Twintig jaar.
- Dus m.a.w., hij was op dat ogenblik in een periode waarin nog een grote vitaliteit aanwezig was en een reservekracht zeker bestond. Echter, we gaan verder. Had hij reeds voor die tijd - dat is n.l. heel waarschijnlijk - minder en minder vlees, dus dierlijke voeding gebruikt?
- x Nee. Hij heeft over vegetarisme horen spreken, ik geloof door misschien Troelstra of iemand, weet U wel?...
- Ja; ja, uitstekend.
- x ... van die mensen die toen in die tijd die richting waren toegedaan, en zoals Pa was, hij vond dat mooi en hij wierp zich daarop, dus hij werd opeens vegetariër, wat ik eigenlijk nooit zou aanbevelen - daar geef ik U groot gelijk in - je kunt het beter langzamerhand doen, maar dat was nu eenmaal zijn aard niet.
- Juist. Nu gaan we even verder. Nu neemt U als doorslaand bewijs voor handenarbeid de inderdaad zware, maar uiteindelijk slechts over een deel van het jaar zich uitstrekken arbeid van het ploegen - dat is punt 1 - die niet over een jaar rond gecontinueerd wordt. Ten tweede stelt U Uw voorbeeld van handenarbeid speciaal in een boerenmilieu, waarbij de mens, veel nader tot de aarde zijnde, daaruit veel meer kracht kan putten dan iemand die b.v. - ik noem maar wat - monteur is in een fabriek of sjouwerman in een havenbedrijf. Zoudt U dus misschien het met mij eens kunnen zijn dat ik niet zonder reden datgene gezegd heb wat ik zeide, n.l. dat deze overgang niet aan te bevelen is?
- x Ja, dat ben ik met U eens.
- En dat op grond hiervan dus de nodige voorzichtigheid in acht moet worden genomen.
- x Voor de meeste mensen wel, ja.
- Juist. En zelfs verdergaande wil ik aannemen dat Uw vader een stugge, stoere doorzetter is geweest.
- x Ja, dat was hij.
- Maar als hij dit niet is geweest, dus niet de idealist die vastklampt...
- x Ja, dat is hij wel.
- ... dan zou hij zeker niet doorgezet hebben, want hij heeft zeer zeker door zijn enthousiasme en zijn, laten we maar zeggen, zijn zich verbijten in de zaak, zich over de eerste periode, niet van enkele weken maar van zes tot acht maanden, heen moeten zetten. Het is natuurlijk moeilijk dat thans te controleren, maar ik meen alsnog toch weer te mogen zeggen: wat ik zeide, zei ik misschien niet uit een zuiver vegetarisch oogpunt, maar zeer zeker uit het oogpunt der rede zoals wij die van ons standpunt kennen.
- x Over het algemeen kunt U aannemen dat het werk op het land, zoals dat ploegen in het voorjaar, zware lichamelijke arbeid is. Dus dat was in de winter ook wel aanwezig en ook in de herfst wel. Ik geloof wel dat je dat toch met een innerlijke overtuiging wel altijd kunt bereiken.
- Het is natuurlijk erg prettig, geachte vriendin, om alles terug te werpen op "met een innerlijke overtuiging kun je alles bereiken". Inderdaad. Napoleon heeft met een innerlijke overtuiging de Berezina bereikt en Hitler de vernietiging van Berlijn. Maar het is juist: hoe kunnen wij zo redelijk blijven dat wij, wanneer wij gaan doorzetten door een innerlijke overtuiging, dit doen, zeer zeker zonder anderen schade toe te voegen, maar ook zonder onszelf meer schade te doen dan hoogst noodzakelijk is? En nu wil het er bij ons niet in - misschien verschillend bij U - dat het rigoreus vasthouden aan bepaalde richtlijnen - en over het algemeen betekent dat tevens het zo rigoreus mogelijk toepassen van deze richtlijnen t.o.v. anderen wanneer men de kans krijgt - dat men daarin bewustwording vindt. En ons doel gaat nu eenmaal verder dan alleen vegetarisme; het gaat in de richting bewustwording, inwijding etc. En juist daardoor...
- x Mag ik even iets zeggen hierover?

- Ja.
- x Als je aan de geestelijke bewustwording werkt en aan de geestelijke vooruitgang, daar behoort ook doorzetting en kracht toe en ook offers die men ervoor moet brengen. Dus, ik bedoel het vegetarisme dat wordt je natuurlijk ook maar zo niet in de schoot gelegd; je moet er werkelijk offers voor kunnen brengen, maar dat moet je toch voor alles wat je strevend nagaat.
- Ja, dat is allemaal heel aardig, maar U laat mij niet uitspreken, want zoals ik bezig was te betogen: wanneer wij rigoreus vast gaan houden aan een bepaalde leefwijze, als de enig goede; wanneer wij rigoreus ons vast gaan houden aan een bepaald iets, wanneer we als het ware niet kunnen zondigen, laat ik het zo zeggen, al is het maar voor een keer, dan valt het totaal van onze verdienste weg; we worden dogmatisch, dus beklemd en beïngd. Wanneer we dit worden, dan zullen we geestelijk ook niet het volledige, het geheel kunnen zien, maar zullen slechts een deel kunnen begrijpen. Wanneer wij dus beginnen iets op te offeren, dan moeten wij niet trachten om dat te richten op een ideaal, maar om een persoonlijke bereiking als punt van al onze inspanning te nemen. Het klinkt misschien erg egocentrisch, maar bij een ander kunt U niets bereiken wanneer U niet eerst iets bij Uzelf bereikt.
- x Ja, U zegt: iets offeren, maar ik geloof dat offeren hier helemaal niet ter sprake komt. Als je de goede richting ziet dan offer je niets, het is geen offer; een offer is iets wat je node afstaat misschien, en dat is helemaal niet zo met het vegetarisme geloof ik. Het is een...
- Nou, laten we het zo stellen: ik wil graag even dat, wat ik daarnet gezegd heb schrappen, want ik was verder gegaan dan het vegetarisme alleen, omdat ik juist het vegetarisme beschouw als een treden op een weg, maar niet als een doel in zichzelf, nietwaar, dus wil ik graag nog een keer terugkeren. Ik kan mij voorstellen dat voor de één het vegetarisme een groot offer betekent, voor de andere daarentegen een prettige, gemakkelijke, natuurlijke aanvaarding van een leefwijze die voor deze persoon beter past dan een ander. Dus dat is een zuiver persoonlijke kwestie. Maar hoe het ook zij, wij kunnen nooit verder komen - ook niet met vegetarisme - wanneer we niet in staat zijn een zeker offer te brengen. En voor velen zal dat offer brengen bestaan, vooral wanneer ze zelve zo gemakkelijk b.v. het vegetarisme, dus het leven van zuiver plantaardige voeding in zich gevonden hebben, zou het offer heel vaak zijn: mededogen hebben met anderen en begrijpen dat die anderen nog niet anders kunnen. Begrijpt U? Dat is altijd al een punt, daar komt al een offer. Dat offer betekent: ik stel de wet voor mijzelf maar niet voor een ander. Punt één. Ten tweede: ik beschouw een wereld-vegetarisme als iets heel moois wanneer het komt, maar nooit als iets opzichzelf. Vegetariërs kunnen net zo goed oorlog en bombardement spelen als vleeseters. Maar wanneer het een middel wordt voor hogere geestelijke bewustwording, dieper en harmonischer leven; wanneer het dus inderdaad toch een schrede is naar de kennis van onszelve en mogelijk ook het openbreken van die ruimen die in elk wezen zijn, die wij inwijding noemen, dan krijgt het zin en eerder niet.
- x Dat is een heel andere weg, dat behoeft helemaal niet langs vegetarisme te gaan, dat ben ik roerend met U eens.
- Ik geloof dat we elkaar niet goed begrijpen geachte vriendin.
- x Ik begrijp U wel broeder, want zelf ben ik ook vegetarische en ik moet natuurlijk, omdat ik een gezin heb, altijd vleesetende mensen bedienen, en dit is inderdaad een offer van mijn kant, maar ik laat het nooit merken, omdat zij er natuurlijk pret in hebben om dit te gebruiken. En daarom voel ik ook als je vegetarisch leeft, dat jezelf reiner wordt en mooier dingen kunt ontvangen en ook aanvaarden.
- Dat is inderdaad wat ik heb getracht om duidelijk te maken. Niet alleen natuurlijk dit - dat is een voorbeeld - maar over het totaal gezien...
- x Maar het is voor mij geen offer om vette soep te laten staan of een biefstuk, maar ik maak het wel klaar.
- Dus ieder heeft zijn persoonlijk beleven daarin en ik geloof dat, wanneer wij het op de keper beschouwen, dat voor de doorsneemans inderdaad op enigerlei wijze het offer daar zeer zeker bij te pas komt. Ten tweede, dat het aanvaarden van dit offer en niet het ontwijken daarvan, de geestelijke bewustwording helpt en daardoor leidt tot een groter begrip van de wereld en dus van jezelf. Dat je op deze wijze dus een ander doel nagaat streven dan in het begin. Je bent geen vegetariër vanwege het vegetarische leven, of omdat je daarvan de redding van de wereld verwacht; je bent vegetariër vanwege het vegetarische leven, of omdat je daarvan de redding van de wereld verwacht; je bent vegetariër omdat het daardoor voor je mogelijk is geworden voor jezelf harmonischer te leven en uit deze harmonie voor jezelf ook te scheppen n.l. het vermogen anderen te dragen en te helpen. Heb ik het zo duidelijker gezegd?
- x Ja, dank U.
- Nu zou ik voor willen stellen om op het ogenblik te gaan pauzeren. U kunt dat zo lang en zo kort maken als U zelf wilt. En wanneer deze pauze is afgelopen

dan kunt U met één van mijn collega's de betogen en woordwisselingen voortzetten. Ik verzeker U echter dat, wanneer het nodig is terug te komen op dingen die ik persoonlijk heb beweerd of gezegd, ik te allen tijde via telepathische weg met hem in contact zal treden, om op deze wijze te geven het antwoord zoals ik het zie. Mag ik U danken voor Uw aandacht en U nog verder een prettige en aangename avond wensen?

- x We gaan nu even pauzeren, maar ik wilde U alleen dit zeggen: er is een verslag opgenomen van hetgeen er gezegd is op de tape-recorder en dat zal worden afgedrukt en gestencild en degenen die dat verslag willen van dit en wat er straks nog wordt gezegd, die kunnen daar op intekenen. Van het aantal intekeners zal afhangen wat ongeveer de prijs van het verslag zal zijn; die zal ongeveer in de buurt van f 1.50 - f 2.- denk ik liggen.

NA DE PAUZE.

Goeden avond vrienden,

Ja, wij moeten dan nog even verder gaan spreken over het vegetarisme en al wat daarmee in verband staat en voor dat we dat doen, kunnen we misschien het beste spreker naar voren heeft gebracht, beantwoorden. U kunt natuurlijk ook de voorkeur eraan geven om die tot later te bewaren.

- x Misschien wilt U eerst beginnen met iets te zeggen over de MEDISCHE ZIJDE b.v. DE VERSCHILLENDE STOFWISSELING TUSSEN DE VEGETARIËRS EN DE VLEESETERS, de biochemie van de mens als vegetariër en als vleeseter? omdat daar tal van problemen, vooral voor de medici, ook aan verbonden zijn.

- Ja, de gehele kwestie is deze: zuiver medisch gezien, volgens de huidige stand der medische wetenschap, kan men niet onverdeeld gunstig het vegetarisme bezien en wel om de volgende redenen: De doorsneemens heeft een afstamming uit een vleesetersgeslacht. Het geheel der voeding is honderden ja duizenden jaren gericht geweest op het gebruik van zuiver dierlijke voeding, ook al omdat niet-dierlijke vetten - waar vetten door het klimaat vaak zeer nodig zijn - toch niet zo gemakkelijk en in goede en uitreikende vorm konden worden verworven. Dit betekent dat in de spijsverteringsorganen een zekere traagheid is ontstaan ten opzichte van vooral het afbreken van eiwitten in plantaardige voeding. Zoals U weet maken eiwitten een heel groot deel uit van Uw behoefte. En als resultaat betekent dan vaak het vegetarisme een enigszins onevenredige voeding, waarbij langs kunstmatige, chemische weg aanvulling moet worden gegeven. Ik denk hier aan de extra aanvullingen die men geeft in vitaminen b.v., calorische waarde is over het algemeen wel voldoende van de vegetarische voeding, maar het schijnt dat kalk en bepaalde vitaminen moeten worden toegevoegd. Niet omdat ze niet in de voeding aanwezig zijn, maar omdat het lichaam er niet op berekend is deze uit de voeding te nemen.

- x Ook op den duur niet?

- Op den duur is een redelijke aanpassing te verwachten, maar een volledige aanpassing staat toch zeker nooit vast. Dus dat is even een moeilijk punt. Daar staat tegenover dat bij het nemen van simpele plantaardige voeding zoveel mogelijk in niet sterk verwerkte toestand, b.v. dus: beter een rauwe appel dan gesmoorde appeltjes of peertjes enz. Die hebben het grote voordeel dat zij een deel van de aard-levenskracht met zich dragen. En dat klinkt voor U misschien heel erg fantastisch, maar er is inderdaad een zekere stof (radon. redactie) die voor alle leven noodzakelijk is en die voortdurend door de aarde wordt afgegeven, vooral in de meer eenvoudige plantaardige samenstellingen is deze stof voor het menselijk lichaam gemakkelijk te benaderen en te verwerken, makkelijker dan in dierlijke voeding. Wanneer wij nu deze stof hebben, dan wordt hierdoor het bio-electrisch vermogen van de zenuwcentra sterk verhoogd. Zo is dus een vegetarisch dieet in vele gevallen - ja, dieet, ik neem dat over van m'n voorganger, laten we zeggen: een vegetarisch leven, dat zal de meesten Uwer wat prettiger in de oren klinken - maar een vegetarische levenswijze dus, brengt een voortdurende sterking van de zenuwkracht tot stand. Dit houdt in dat de veerkracht, de lichamelijke veerkracht groter wordt en de soepelheid van zenuwstelsel en spierweefsel tot in veel grotere leeftijd kan worden gehandhaafd. Verder natuurlijk een niet te onderschatten voordeel dat vele zenuwkwalen niet, of in verminderde mate voorkomen. Wij weten natuurlijk nu allemaal dat deze wijze van voeding voordelen heeft tegen reumatiek, dus vele soorten van reumatische aandoening, vaak tegen ontstaande kanker, tegen verschillende vergiftigingsverschijnselen en ook de aderverstijving die voor zovelen een voortdurend grotere inspanning van het hart vraagt; deze kunnen vermeden worden. Als zodanig biedt dus de vegetarische levenswijze uit medisch oogpunt wel enige voordelen, en voordelen die vooral in Uw maatschappij met haar laten we zeggen wat ongeregelde leefwijze, wel van groot belang zijn. Dan zou verder te noemen zijn

als voordeel, dat de plantaardige voeding in haar werkelijke samenstelling, op aarde praktisch overal gelijk is, zodat men op elke plaats een regelmatig diëet kan volgen, een voortdurende, gelijke waarde dragende maaltijd. dit is erg belangrijk. Wij weten dat verschillende zuren o.a. nicotinezuur die belangrijk zijn voor het menselijk organisme, door plantaardige voeding in de bestemde banen worden geleid, terwijl ze daarentegen bij dierlijke voeding vaak verwaarloosd wordt, niet voldoende opgenomen of in afbraakproducten wat laten wij zeggen overmatige stimulansenplotseling gaat voortbrengen die ook niet erg prettig zijn. Tot zover hebben wij natuurlijk dus de voordelen opgesomd, maar de mens leeft niet door het voedsel alleen, in tegendeel, de verwerking van het voedsel is voor een groot gedeelte zelfs afhankelijk van de psychische instelling van een mens, dus van zijn geestelijke vermogens, zijn geesteshouding. En het kan zijn dat de begeerte die sommigen tot vlees voert, voor hen dus vlees bijzonder waardevol maakt, terwijl zij noodgedwongen een vegetarische voeding volgen die volkomen gelijkwaardig is wat eiwitgehalte, calorische waarde, nu ja, noemt U maar op: zouten, suiker enz. volkomen gelijkwaardig is dus, dat zij toch verhon-geren. Dit is niet alleen een kwestie van het organisme zelf, maar ook van de wijze waarop men reageert op de voeding. Deze reactie nu is erg belangrijk. M.i. zou dan ook elke rechtgeaarde vegetariër in de eerste plaats zich moeten be-moeien met zo smakelijk en afwisselingsrijk mogelijk maken van zijn voeding. Zo-lang men blijft vastzitten in de meer eenvoudige, vaak door de mogelijkheden van het ogenblik gedicteerde voeding, nietwaar, vijf dagen spinazie en tien dagen andijvie, alles als rauwkost of half als rauwkost verwerkt, dat dooft op den duur de begeerte naar voedsel. En toch heeft het lichaam dit voedsel nog nodig, omdat het niet in staat is de levenskracht zonder meer, uit de atmosfeer, waar-in ze evenzeer aanwezig is, tot zich te nemen en daarmee een groot aantal van de krachtverspillende stofwisselingsprocessen uit te schakelen. Waar dat nu niet het geval is, is het dus heel vaak in de eerste plaats de vraag: wordt deze mens gezonder door zijn vegetarische leefwijze, of is de wijze waarop hij nu zijn voeding aanvaardt van meer belang? En dan geloof ik dat het voor velen der vegetariërs gedurende de eerste vijf tot zeven jaren het eerste is. We krijgen dan verder de kwestie van hoeveelheid niet verwerkbare afvalstoffen die toch opgelost worden en in de bloedbaan etc. opgenomen worden. Dit is bij de vlees-voeding procentsgewijs aanmerkelijk hoger dan bij plantaardige voeding. Alszoda-nig zuiverder bloed en dus ook een betere ademhaling en daarmee ook weer stof-wisseling bij een voortgezet vegetarisch leven mogelijk. Rest mij nog om de op-merking te maken dat iemand die vegetariër is uit principe, in vele gevallen hiermede voor zichzelf een voorwaarde stelt om te leven en dat voor zo'n per-soon het regelmatig gebruik van vleesspijzen zelfs zeer nadelig zou kunnen zijn. Dat anderzijds, wanneer deze spijsen genomen moeten worden, het voor kan komen - ik denk hier b.v. aan gevallen waarin anaemie en zelfs pernicieuze anaemie optreedt - dan moeten wij altijd onthouden dat deze op het ogenblik ook reeds voor een groot gedeelte door kruiden te genezen zijn. En de producten van dier-lijke aard die genomen moeten worden, dan bij voorkeur zonder voorkennis van de patient omtrent hun oorsprong, aan de patient moeten worden toegediend. Zo, laten we eerst eens zien of daar wat op te zeggen valt.

- x Het lijkt mij toch alles persoonlijk of individueel, want ik heb in mijn eigen nabijheid meegemaakt een man van 40 jaar die vanaf z'n geboorte vegetarisch ge-leefd heeft - ook de ouders - breekt z'n been, komt in een ziekenhuis, ligt $1\frac{1}{2}$ jaar in het ziekenhuis en dat been wil niet genezen; hij leeft ook in het ziekenhuis vegetarisch, wordt van huis zelfs meegebracht als het ziekenhuis daarin tekort schiet, maar gebruikt absoluut geen dierlijk voedsel. De dokto-ren wisten er geen raad mee en zeiden: dan het been maar altijd in het gips, dus invalide. Maar het was hier een hele oude arts en die zei: man, je moet biefstuk gaan eten, biefstuk, biefstuk en nog eens biefstuk en je been zal ge-nezen. Ja, die man vond dat vreselijk, want hij had nooit biefstuk gegeten, dus kan ik mij voorstellen dat hij er werkelijk van walgde, want ik vind het zelf ook verschrikkelijk. Maar die man die heeft biefstuk gegeten en het been is gene-zen binnen drie maanden en hij loopt nog.
- Ja, ik zou er geen biefstuk voor voorgeschreven hebben in een dergelijk geval, maar ik zou waarschijnlijk het z.g. ossenbloed aanbevolen hebben met ijzer-bij-menging, maar ...
- x Dus het is toch allemaal individueel.
- Het is individueel, inderdaad, maar ik bedoel het voorschrift hier was niet onjuist, maar was, gezien de overtuiging van de persoon enigszins...
- x cru.
- ... cru, ja. Dat had anders gekund en had m.i. ook anders gedaan beben te worden, maar ik ben het volledig met U eens dat er omstandigheden zijn - wat ik ook trouwens naar voren meen gebracht te hebben - dat er momenten zijn waar absoluut dierlijke bestanddelen nodig zijn voor het continuëren van de menselijke

levensprocessen. Nu, daaromtrent zijn we het wel met elkaar eens geloof ik. Het individuele waar U de nadruk op legt, bestaat altijd en overal en dat blijft voor elke geneeswijze zelfs bestaan en het zou moeilijk zijn om te garanderen dat, wanneer drie procent van de patienten aanspreekt op een bepaald geneesmiddel tegen een zekere kwaal, dat er honderd procent anderen, aan dezelfde kwaal lijdende, onder dezelfde omstandigheden levende patienten, nu ook genezen worden, integendeel, in sommige gevallen krijgen we zelfs een ratio van 20 genezen tegen 80 geen resultaat. Dat weet de medische wetenschap net zo goed als wij dat weten. En dat persoonlijk element daar houdt men dan ook wel degelijk rekening mee. En vaak wordt er geëxperimenteerd - laten we het nu maar eerlijk zo noemen - wat is voor deze patient nu eigenlijk geschikt; we hebben tien, twaalf mogelijkheden, maar welke is nu voor deze patient geschikt? Dat is een van de grote moeilijkheden. Maar dan komen we weer op een ander terrein, dus.. Hebben we daar nog meer over te vragen of te zeggen, vrienden?

- x Zoudt U nog iets over HET VASTEN willen vertellen?
- Vasten is een reinigingsdaad, tenminste wanneer het vrijwillig gebeurt. En het werkelijk vasten dat betekent dat men zich volledig onthoudt van spijs en zich beperkt in het nemen van drank. Dan ligt daarin de werkelijke zuiveringsvasten, maar die gaat tot ongeveer het maximum van het doorsnee uithoudingsvermogen, 40 dagen. Het is dan ook de klassieke vasten van degenen die een inwijding in stilte doormaken, zoals dat heet, of die zich voorbereiden voor een groot offer. De eenvoudiger vasten is de zevendaagse vasten. Deze zevendaagse vasten wordt over het algemeen begonnen zo dat men bij volle maan de vasten beëindigt. In dit geval heeft de vasten eerder ten doel de mens te reinigen, maar vooral zijn lichaam rein te maken. In dit geval zien wij in het begin van de vastenperiode vaak enige purgeermiddelen optreden. In vele gevallen is de patient niet in staat om die vasten helemaal goed door te maken overigens en treedt een kenmerklijke verslapping op. Wanneer voldoende drank wordt gegeven, is de zevendaagse vasten echter absoluut niet gevaarlijk. Wanneer men een volledige vasten, dus van spijs en drank zou aanwenden, dan kan men maximaal gaan tot de 14daagse vasten en dan moet men behoren tot diegenen die reeds een behoorlijke oefening hebben. Voor de doorsnee mens is dan drie tot vijf dagen meer dan voldoende. Overigens, vasten als een middel om het lichaam eens even tot rust te laten komen en wat te reinigen, zou meer moeten worden toegepast. En ik voor mij, ik zou heel veel mensen op aarde, met al hun bezwaren en kwaaltjes, de raad willen geven: ach, mensen vast dan eens, al is het maar één dag per maand en zorg dan dat je één dagje in de week hoofdzakelijk vloeibare voeding in de vorm van vruchtensappen tot je neemt, één dag zoveel mogelijk helemaal vasten, dus event. de droge mond spoelen, maar niet drinken. Dan, in die drie weken die daar dan nog tussen liggen, dus met regelmaat, één dag alleen vruchtensappen. U zult ontdekken dat Uw lichaam dan juist de gelegenheid krijgt om zich te ontspannen, te reinigen en dat U door deze vasten niet slechter en zwakker maar beter wordt. Voorbehoud natuurlijk: men moet hiervoor een zekere graad van gezondheid wel bezitten. Is dat duidelijk genoeg? Nog iets op te zeggen?
- x U zegt dat het maximum van vasten 40 dagen is, maar ik heb een vriendin van mij 51 dagen zien vasten en ze was daarbij niet zwak en ze is daarbij alleen maar gezond geworden en ze heeft ook met 51 dagen nog geen hongergevoel gehad; ze had nog sterker kunnen vasten als ze dat gewild had.
- Nou, dat is dan wel een uitzonderingsgeval. Het bestaat natuurlijk als mogelijkheid; er zijn mensen die leven 20-30 jaar zonder voedsel tot zich te nemen, maar dan bevinden we ons toch wel enigszins in een andere sfeer en kunnen wij niet meer spreken over vasten; dan moeten we spreken over ophouden van de voedselnoodzaak. Bovendien is de vraag: onder welke omstandigheden deze vasten van 51 dagen werd volbracht, of niet veel voeding in vloeibare vorm uiteindelijk werd genomen.
- x Neen, alleen maar water.
- Alleen maar water. Nou, dan vind ik dat een zeer uitzonderlijke prestatie, ik kan het niet anders zeggen. Als inderdaad alleen maar zuiver water werd gebruikt, dan zou dit wijzen op een geestelijke rijping ofwel op aanwezigheid van zodanige makkelijk af te breken vetweefsels in het lichaam, dat dat lichaam zichzelf verteren kan. Laten we die twee dan maar niet aannemen; laten we maar zeggen: we hebben hier met een uitzonderingsgeval te doen.
- x Het was toen een meisje van 21 jaar en ze had een zweer in haar oor en het ene oor dat was al kapot - als kind had ze dat ook gehad en dat was geopereerd en nu met 20 jaar kreeg ze dat aan het 2de oor en toen wilde de dokter dat opereren. En toen kwam net op die tijd een natuurdokter is huis en die zei: "om Gods wil niet opereren; ik neem dit meisje mee en laat haar vasten". En zij is gaan vasten en na 14 dagen is het oor overgegaan en het meisje was genezen. Maar zij vond deze vastentijd zo prettig dat ze het 51 dagen volgehouden heeft.

- Nou, iets wat ik natuurlijk alleen kan beoordelen wanneer ik de zuiver persoonlijke effecten van deze zaak zou kennen en die zou ik daarvoor na moeten gaan. Maar ik durf wel te zeggen dat we hier dan toch met een absolute uitzondering te doen hebben, waar de doorsnee-mens niet zonder voeding kan langer dan 50 - 60 dagen en dan niet langer dan 40 dagen voordat uitputtingstoestanden etc. normalerwijze optreden. Dat staat wel vast, hoor.
- x Zoudt U misschien nog iets kunnen zeggen over de nadelen van het KOKEN? Wat zijn de bezwaren als het voedsel gekookt wordt, tegenover het nuttigen van rauw-kost?
- Ach, een van de grootste bezwaren is dat de meeste men sen niet weten hoe ze moeten koken, die zeggen: we nemen een hoeveelheid groente of gras en laat het nu maar koken totdat het één brij is geworden. Dat is allereerst al, culinair gesproken, U weet het, als je van een lekkere tafel houdt, is het een misdaad tegen de groente, tegen de aardappelen, zelfs tegen het vlees, al hoort het er dan eigenlijk niet bij in dit menu. Ik kan toch niet nalaten dat op te merken. Dan gaat men over het algemeen er verder toe over om groenten te koken in een ruime hoeveelheid nat en die gooit men weg. Zo dwaas is men meestal niet wanneer men soep kookt van benen; dan gooit men de benen weg, want dan weet men: het goede dat zit in de vloeistof. Dat is vaak bij groenten die ruim gekookt worden weer precies hetzelfde. Ik geloof dat U begint te merken waar ik heen wil. Het gaat hier niet om het koken opzichzelf, maar de manier van koken. Je mag niet zolang koken dat het celverband volledig wordt verbroken en de eigen structuur van eiwitten en vitaminen wordt aangetast; daar komt het eigenlijk op neer. En wanneer je dat doet moet je er rekening mee houden dat het gebeurt. Je moet niet proberen met afkooksel het beste vaak weg te gooien; je moet niet met schoonmaken vaak de rijkste delen weggooien, ofschoon het helaas tegenwoordig, met die moderne land- en tuinbouw noodzakelijk wordt. Vroeger had ik gezegd: "fruit nemen met de schil, nietwaar, maar wel even reinigen met water en een zachte borstel", maar tegenwoordig zou ik die raad niet meer durven geven, zelfs niet om uitermate vliesdun te schillen, want de chemicaliën die gebruikt worden, de preparatieven die men gebruikt om het fruit een beter aanzien te geven in sommige gevallen etc., die zijn over het algemeen voor de mens wel wat schadelijk. Wanneer ik dus moet spreken over rauwkost kan ik alleen dit zeggen: menige groente, menige maaltijd heeft rauw zijn vol-aroma, zijn volle voedings-waarde en dus de speciaal eigen bekoring. Hoe meer men deze dingen gaat koken, hoe meer vaak het eigen karakter teloor gaat - wat culinair een groot nadeel is m.i. - en ten tweede hoe meer ook de voedende bestanddelen daarin onder invloed van de toegevoegde calorïen, worden veranderd en omgezet in voor het lichaam niet meer acceptabele delen. Vandaar dat rauwkost de voorkeur verdient in zoverre zij niet leidt tot een al te grote eentonigheid. Maar wanneer dan gekookt wordt gegeten - en ik kan me niet voorstellen b.v. dat men met grote smaak een portie rauwe aardappelen nuttigt zonder daar op den duur enigszins nadelige effecten van te hebben; het kan natuurlijk wel, maar ik kan het me niet voorstellen - zo zou ik dan willen zeggen: wanneer je kookt, hou er rekening mee wat je kookt en kook het niet langer dan noodzakelijk is om het voor de consumptie inderdaad geschikt te maken, verwarm het niet langer dan noodzakelijk is en breng het zo van het vuur, zonder het nog eens op te warmen of eventjes lekker te laten sudderen, op tafel. Nu weet ik niet of er koks in het gezelschap zijn; die zullen het dan wel niet met mij eens zijn, maar die zou ik dan voor willen werpen: wanneer U de edele kunst van het koken beoefent, mijne vrienden, dan is het verschil tussen iemand die redelijke voeding verschaft en de ware kok, zo groot als het verschil tussen de huisschilder die het huis beschermt tegen de weersinvloeden en de kunstschilder, die misschien met dezelfde grondstof en kleur, een kunstwerk schept waarvan de waarden eerder geestelijk dan praktisch genoemd kunnen worden. Zo, wat hebben we dan nu op het ogenblik nog verder te behandelen? Ik laat de leiding maar aan U over, dat is makkelijker.
- x Mag ik dan nog een vraag stellen? Ik heb onlangs een bijeenkomst bijgewoond van medici, die was belegd over een onderzoek van veganisten en daarbij bleek dat er niemand was in de medische wetenschap - ook in Nederland aan de universiteiten niet - die met juistheid kon zeggen wat of de reden was dat een APPEL zo gezond was, met name wist men niet hoe het stond met de aminozuren, of die erin aanwezig waren en andere verschillende vitaminen en chemische stoffen. Kunt U daar iets over zeggen?
- Ik kan het proberen, ja. Kijkt U eens, in de appel zijn inderdaad, ofschoon niet eens in zo'n zeer grote mate, verschillende vitaminen en ook aminozuur aanwezig. Maar de eigenaardige eigenschap van de appel is wel deze: dat de zuren die zich daarin bevinden, plus de vruchtensuiker van deze appel tezamen een perfecte stimulans vormen en een volledige aanpassing voor het stofwisselings- en vooral het spijsverteringsproces van de mens zelve. Vandaar dat hierdoor een gemakkelijker en vlotter verwerken van de voeding en al wat daarmee samenhangt, de stofwisseling dus, plaatsvindt, waardoor zenuwkracht overschiet

die dan ter beschikking komt van de hersenen, zodat hij niet alleen gezond is die appel maar ja, ik zou het willen variëren, nietwaar, ze zeggen altijd "an apple a day keeps the doctor away". Nu wil ik die dokter niet brodeloos maken, maar ik zou zeggen: elke dag een appel, dan denk je veel en maak je je toch niet te sappel". (hilariteit) Het schijnt dat m'n dichterlijke uiting inslaat. Ja, ik kan daar verder op het ogenblik ook niet veel meer over zeggen, vriend, maar het moet wel iets anders weer doen, iets wat vegetarisch niet helemaal te verhinderen zou zijn, maar waar toch de nodige maatregelen m.i. tegen te nemen waren, al was het alleen maar een klein beetje abstinentie van "longverpesters". Ja, als U het niet begrijpt, wil ik het U wel zeggen: afstand doen van al die tabak die verbrand wordt, meestal nog in een met salicyl en nog zowat behandeld papieren hulsje, dat witbrandend nog extra vergiftige gassen naar binnen toe spuit, iets wat aansprakelijk is voor een gemakkelijke aantasting van menig ademhalingsorgaan, dat kan ik U wel zeggen. Maar daar gaat het niet over. Eh, waar spreken we eigenlijk wel over?

- x Mag ik U nog eens vragen: de propaganda van het vegetarisme onder de jongeren of althans de kennismaking met het VEGETARISME VOOR DE JONGEREN, wilt U daar misschien nog iets van zeggen, hebt U daar enige gedachte over?
- Ach, kijk eens, als ik daarmee zou moeten beginnen - persoonlijk hoor, houd me ten goede - dan zou ik beginnen met een propaganda: wat doet vegetarisme voor je? Ik zou niet zeggen: "wordt vegetariër", want dat klinkt altijd voor de jongeren wat onaangenaam, tenzij zij die term allang kennen in gunstige zin. Maar ik zou zeggen: "maak het je niet moeilijk als je gaat kamperen; voeding zonder vlees is goedkoper, lekkerder en voedzamer", en ik zou dat in de praktijk bewijzen, desnoods door in de winter de mensen die daar interesse voor hebben iets te leren over het kamperen en daarbij ook tevens deze schone kampkookkunde naar voren brengen. Dan zouden we verder naar voren kunnen brengen: "Plantaardige voeding, op een zekere manier gebruikt, verhoogt je veerkracht. Als sportsman gebruik je citroen, dus bepaalde plantaardige sappen en zuren, plus vruchtensuiker om fit te blijven. Zorg dat je dat regelmatig doet, eet geen vlees, daar krijg je vaak last van. Probeer het eens met zuiver plantaardige voeding; dat zal je zeker beter bevallen." In die geest. Propaganda, idealistisch, ach, hoe zoudt U dat willen doen? Zoudt U willen spreken over het lijden van de arme dieren, terwijl de mensen elkaar de keel afsteken en de jeugd erop wordt afgericht? Ik denk niet dat die jeugd daar erg vatbaar voor zal zijn. Wilt U spreken over de levensbehoeften van andere volkeren en mensen? Ach, dan zeggen ze: die biefstuk die ik niet eet die eet een ander wel, en per slot van rekening; vandaag of morgen valt er toch een H-bom en dan is er geen biefstuk meer en geen honger. Begin niet al te idealistisch. De jeugd kent wel idealen, wees daar maar niet bang voor, maar de jeugd moet wel hoe langer hoe meer praktisch worden. Ze vraagt zich af: wat bereik ik ermee? En wanneer U gaat vertellen over Uw nicht uit Purmerend, die onmiddellijk genas van een zware embolie toen ze vegetarisch begon te leven, dan kan dat heel erg waar zijn, maar dat heeft voor de jeugd helemaal geen overtuigingskracht. Dan zeggen ze: als we sprookjes willen lezen, dan gaan we nieteens meer naar Andersen zoeken, naar een sprookjesboek, dan kijken we wel naar een sprookjesfilm van Walt Disney, dat is gemakkelijker en dan kun je nog eens lachen ook. Zeg tegen de mensen: kijk, dat kun je op korte termijn bereiken. Help ze om dat en ook alleen dat na te streven, en wees ervan overtuigd dat ze dan, begrepen hebbende hoe gezond het principe is, vanzelf verder gaan, maar probeer ze er niet toe te dwingen, want dan gaat het verkeerd.
- x Dat ben ik volkomen met U eens.
- Nietwaar? En probeer ook nietom ze het vegetarisme te laten zien als een ideaal op zichzelf, want daar is de wereld niet rijp voor. Er zijn andere dingen die eerder gedaan moeten worden en, nu ja, wij zijn er ook schuldig aan, mijn generatie en de ouderen onder U net zozeer nog. De jeugd staat in een wereld die oplossingen vraagt en vergt, niet de oplossingen van het vele praten, van tractaten en redeneringen, maar een onmiddellijke oplossing, al is zij dan nog zo klein, die meer waard is dan alle gedaas, al het trompetgeschetter en vanengewuif. De jeugd die interesseert zich niet voor vegetarisme of humanisme wanneer het vaag blijft, zij vraagt: geef me iets concreets, iets wat ik aanvoelen en doorleven kan voor mij, dat voor mij persoonlijk iets betekent. En wanneer U de jeugd wilt benaderen op propagandistische wijze, dan zult U daar rekening mee moeten houden. Alle idealistische fanfaren, alle reclame die niet onmiddellijk met het subject zelve in verband staat terzijde. Daarentegen, toon de voordelen, beschouw U zich als iemand die iets verkoopt, die probeert ook de koper te bewijzen dat het voor hem of voor haar goed, niet dat het voor allemaal zo goed is. Als U ergens komt en U zegt: "ik heb hier voor U het beste boek van de hele wereld", en U zegt dat alleen maar en U zegt: "er zijn andere mensen gezond door geworden, andere mensen rijk en gelukkig", dan wordt zo ie-

mand nieuwsgierig en dan zegt hij: "nou, ik wil het wel eens bekijken". Bekijkt hij het en vindt hij er niets in, dan legt hij het terzijde. Bom! Weg! Als U bij iemand komt en U zegt: "ik heb hier de sterkste stofzuiger", of "ik heb hier de meest overslijtbare vatenkwast", dan zeggen ze allemaal: "het is heel aardig"; ze proberen het een keer, maar ja, wat heeft de boer die alleen maar gas heeft aan een stofzuiger die op electriciteit werkt, en wat heb je aan een vatenkwast wanneer je een bordenwasmachine bezit? Begrijpt U wat ik bedoel? Bij al die gevallen zul je je richten tot diegenen die er iets aan hebben, die je kunt zeggen, met een verkoopargument als het ware: "kijk, als je zo en zo doet, je probeert dat en dat, dan krijg je dat en dat resultaat, en als het niet zo is, dan gooi je het maar opzij". Niet goed, geld terug, bij wijze van spreken. Op die manier kunt U met de mensheid en met de jeugd praten en voor de rest, ach, laten we het zo zeggen, vroeger zeiden ze: "de vis wordt duur betaald". Tegenwoordig zeggen ze: "vlees en vis zijn onbetaalbaar". Dus dat is ook weer een argument ten voordele natuurlijk. Nou, ik geloof dat ik dat ook wel voldoende belicht heb.

- x Dank U wel.
- Hebben we nog een ander onderwerp of probleem, vraag?
- x Wat U daar straks zei over dat roken, ik vind dat dat toch ook wel erbij hoort.
- Ja, dat ben ik heel erg met U eens, ofschoon we duidelijk moeten stellen dat niet-roken, dus als het ware je van tabak onthouden en van nicotine, en je van koffie, alcohol en zo onthouden, niet ingesloten wordt geacht bij het vegetarisme als zodanig, omdat uiteindelijk deze producten van plantaardige aard zijn. Maar wat dat betreft zouden we nog meer kunnen praten, want dan komen we ook voor de vraag: is het nu goed om een EI TE ETEN als je vegetariër bent? En dan moeten we zeggen: als je het eerlijk meent, neen, want het is een levend beinginsel wat je daar doodt. En zo kunnen we verder gaan. En dan kunnen we natuurlijk ook gaan zeggen: "ja, uiteindelijk hoort het roken er niet bij", maar laat ik dan de eerste zijn om de propaganda die ik daarnet heb verdedigd, te gebruiken. Ik wil alleen maar dit zeggen: hoe minder de mensheid ROOKT hoe gezonder ze wordt; hoe meer de mensheid rookt, hoe meer ze zenuwspanningen opwekt, die ze alleen bedaren kan door een hernieuwd gebruik van nicotine en al wat erbij hoort. Bovendien zou een mensheid die niet meer rookt zich misschien weer een sierlijk gebaar aan kunnen wennen, want - en dat is nu een zuiver persoonlijke kwestie - ik vind dat de dames vroeger met haar waaiertje toch heel wat sierlijker gebaarden dan ze tegenwoordig met haar sigaret doen. Ja, ik ben inderdaad goed thuis in Uw wereld en ik zie wel eens dingen die me bevallen en ook wel eens dingen die me helemaal niet bevallen; sigaretten is één daarvan. En dat hoef ik nu niet tegen het medium te vertellen, want als je het die zegt, dan krijg je waarschijnlijk een opmerking dat we wel, nu ja, laten we zeggen, onze binnenkant naar buiten kunnen brengen, om het heel netjes uit te drukken, en dat nog op geweldadige en explosieve manier ook desnoods. Hebben we nog meer te bespreken, vrienden?
- x Ja, U hadt het over de voedingswaarde en naar aanleiding daarvan wilde ik U eens vragen: zit er in de pitten ook nog een zekere voedingswaarde die belangrijk is?
- Nou nee, laat die pitten maar aan haar eigen doel over. In die pitten zitten bepaalde stoffen die voor een mens zelfs niet zo erg goed zijn, om nu niet te spreken over de moeilijkheden die op kunnen treden wanneer je teveel appelpitten gegeten zou hebben. Daar is de maag niet op ingesteld, daar is het lichaam niet op ingesteld, dat verteert men toch niet. Dat is hetzelfde als met de druivenpitjes e.d. Nu hoef ik verder helemaal niet meer over de kernen van kersen, pruimen, abrikozen en perziken te spreken, want daar zult U het wel niet over vragen. Maar over het algemeen kunt U dit zeggen: het zaad zelf bevat meestal stoffen die voor de mens niet onverdeeld gunstig zijn. De zaadhulling daarentegen is door de natuur meestal als voeding bedoeld en bevat als zodanig de zuiver voedende elementen, zowel voor de vrucht, dus voor het zaad zelf, alsook voor degenen die als zaadverspreider op moet treden in sommige gevallen. Dus dat kunt U altijd wel als regel aanvaarden.
- x Mag ik nog even terugkomen op het aanprijzen van het dierlijk vet wat ons voor de pauze is gedaan, waarbij naar voren gebracht dat zware lichamelijke arbeid toch wel gediend was met het dierlijk voedsel en waarbij ook nog de dierlijke vetten werden aangeprezen? Er zijn nu studies gaande over het cholesterinegehalte van dierlijk vet en het cholesterine van een bepaald dierlijk karakter dat nadelig zou werken op het vatenstelsel en de ouderdomsziekte aderverkalking...
- Inderdaad.
- x ... welke cholesterinesoort in plantenvet helemaal niet zou voorkomen. Zou dit zich kunnen ontwikkelen tot een argument om het hogestellen van dierlijke vetten niet eens te gaan laten varen?

- Ja, dat argument komt natuurlijk wel, en nu is Uw wereld op het ogenblik al bezig - of ze het weet of niet, maar dat is weer een andere vraag - om langzaam maar zeker de dierlijke vetten een beetje achter te gaan stellen, want op het ogenblik maakt men veel gebruik van z.g. kunstboters, waarbij niet het volledig percentage van de stof meer dierlijk vet is, in sommige gevallen zelfs rein plantaardig. En hiermede wordt dus langzaam maar zeker de voedingsgewoonte veranderd. Wanneer dat gebeurd is, bestaat er helemaal geen bezwaar tegen het dierlijke vet te vervangen door het plantaardige. Integendeel geeft het inderdaad vele voordelen. Maar tot die tijd zullen wij toch rekening hebben te houden met de arbeider, die, terwijl hij misschien aan vitaminen, calorieën en wat dies meer zij, in een flinke boterham met magarine misschien net zoveel krijgt als in z'n boterham met stroop en vet, toch zijn stroop en vet blijft de voorkeur geven en wanneer hij magarine krijgt zegt: "ik ben moe etc.", en dit inderdaad zich zodanig suggereert, dat hij het voelt. Wij moeten altijd eventjes heel voorzichtig zijn omdat een mens nu eenmaal niet alleen leeft met z'n maag. Men zegt wel dat de weg tot het hart van de man door de maag gaat en de weg tot het hart van de vrouw door de ogen, maar ik ben zo vrij aan te nemen dat er toch nog wel niet-zuiver stoffelijke capaciteiten zijn die ook op de reacties t.o.v. de omgeving een heel groot veld van betekenis met zich dragen, en die geestelijke capaciteiten die komen steeds daar tot uiting waar een toestand wordt opgedwongen. Zij kunnen een buitengewone vitaliteit vertonen, zij kunnen daarentegen, ook bij aanwezige krachten, een eenvoudig vervluchten van die krachten en een wegteren van het lichaam veroorzaken. En dat is één van die dingen, daar moeten we regelmatig rekening mee houden. Wanneer iemand gewend is aan dierlijke vetten en daar zijn hoop en vertrouwen op stelt - fout, hè? - geef hem dan geen plantaardige vetten of geef ze hem zo dat hij het toch niet merkt. Wat dat betreft zijn mensen net kinderen, die ook plotseling geen pijn meer voelen als moeder het afgezoend heeft en alleen gaan slapen en kunnen slapen wanneer moeder een nachtzoen of een kruisje heeft gegeven. Wanneer U dat goed begrijpt, dus dat die geest een grote rol meespeelt en de geestelijke houding van de mens bepalend is voor de wijze waarop hij zijn lichaam kan activeren, dat het gewende proces in het lichaam zonder moeite verder kan gaan, maar elke omstelling bijzondere kracht en activiteit ook van geestelijke kant vergt, dan zult U begrijpen dat er wel argumenten tegen zijn, maar dat die argumenten toch eerst eens een keertje zodanig aannemelijk moeten worden gemaakt voor de massa, dat men langzaam maar zeker uit de mode geraakt wanneer men nog veel plantaardig vet neemt. En wanneer dat gebeurt, dan geef ik U volkomen gelijk: zet dat plantaardig vet dan maat op-zij.
- x Dierlijk vet.
- Natuurlijk. Nu ja, ik zou haast iets van Buziau krijgen. Die begon te spreken voor de revolutionairen en toen hij uitschee had hij zich vergist, toen was de redevoering toch nog conservatief. (Gelach) Ja, U lacht daarom, dat is helemaal geen kunst, hoor. Sedertdien heeft Buziau zeer veel navolgers, alleen wordt er tegenwoordig niet meer om gelachen, maar wordt het in de notulen en de verslagen opgenomen, event. zelfs in de verdragen. Maar om verder en om het kort te maken, zullen we het zo zeggen: het plantaardige vet kan volwaardig en zelfs meer dan volwaardig het dierlijke vet vervangen als de mens niet zo verduveld eigenwijs was. Daar komt het wel op neer. Nou, is dat voldoende of moet daar nog wat bij?
- x Gelooft U niet dat de economische toestand, in het bijzonder in Europa, er heel wat op vooruit zou gaan als b.v. alleen maar de varkensfokkerij en -mesterij zou ophouden, zodat op de plaats waar het voedsel, het graan, de bieten en de aardappelen, dat voor die miljoenen van varkens moet groeien, mensenvoedsel zou kunnen verbouwd worden?
- Ik ben bang dat ze dan nog meer op de mestvaalt zouden gooien om de prijzen toch hoog te houden; m.a.w. de fout zit niet in de varkensfokkerij maar in de wijze waarop op het ogenblik het economisch stelsel het onmogelijk maakt de markt tot verzadiging te bedienen tegen kostprijs, omdat een voortdurend hoog winstpercentage kunstmatig moet worden gehandhaafd, zelfs ten koste van vernietiging van een groot deel der producten. En zolang als dat plus beschermde rechten aan de grenzen en al die dingen meer gehandhaafd wordt, dan geloof ik niet dat je er beter aantoe zoudt zijn wanneer je ophoudt om vee te houden, of om alleen maar varkens te fokken. We zouden hoogstens kunnen zeggen dat het voor de deviezen van sommige landen beter zou zijn, maar ook dat is niet waar, want het varkensvoer immigrereert en het varken, zij het dan vaak in geconserveerde toestand, emigreert opnieuw, om zo weer zijn eigen voer te betalen in vreemde munt. Ik geloof dat U wel begrijpt dat daar op het ogenblik niets over te zeggen is. Er zijn een hoop mensen tegenwoordig die als ze een koe zien, denken: pik, ik heb je; ik ben zo slim als een vos en zo sterk als een stier, ik verkoop je naar het buitenland. En dan uiteindelijk dan komt boontje om zijn loontje, want dan merken ze dat ze het paard achter de wagen hebben gespannen

en dat de paarden die de haver verdienen ze niet krijgen, en dat, terwijl twee honden om het been, in casu de koe, gevochten hebben, de derde ermee is gaan strijken. Is dat een binnenlandse kwestie, dan heet die derde hond heel vaak de fiscus, nietwaar, en is het een buitenlandse, internationale kwestie, dan heeft hij een andere pet op en dan heet hij douane. En wat dat betreft zouden we dus kunnen zeggen: zeg het niet met koeien of varkens, maar zeg het met tomaten. Ja, dat is nou een klein speelsigheidje, dat overigens niet eens geheel van mezelf afkomstig is maar, nu ja, U kent de spreker in kwestie. Ik hoop dat ik het goed heb doorgebracht, ofschoon er schijnbaar door mij nog enige spellingen fout zijn gemaakt, maar ik vind het wel voldoende zo. Vrienden, ik geloof dat we zo langzamerhand aan het einde van onze vragen komen. Ik zou U voor willen stellen om als laatste spreker de bekende rubriek "het schone woord" nog een ogenblik de gelegenheid te geven zich voor U uit te spreken. Ik wens U allen dan natuurlijk ook nog verder een prettige avond en ben dankbaar voor het genoegelijke onderhoud dat we samen mochten hebben.

De spreker van HET SCHONE WOORD behandelt hierna zijn onderwerp; geeft de wens te kennen om dit in de poëtische vorm te mogen doen en vraagt de aanwezigen 5 - 7 onderwerpen te noemen, zoveel mogelijk in één woord uitgedrukt.

x LEVENSKRACHT - HEMELVAART - WARMTE - VERDRAAGZAAMHEID - PERSOONLIJKHEID - SFEER UIT EEN ORCHIDEE - INKEER.

- Levenskracht kan alleen ontstaan wanneer een mens, tot inkeer gekomen, de droom verzaakt en de werkelijkheid aanvaardt en dan in opoffering, in werkelijkheid aan de warmte ontglijdt, die wel een woekerende orchidee kan kweken maar geen bloem wier bloesems niet in 't ware licht verbleken, zodat we - willen wij komen tot bewustzijn, tot levenskracht en vreugd - moeten trachten te vinden in onszelf de eeuwigheid, het geheim van de eeuwige jeugd.

Voor U acceptabel zo? Ik heb het maar zo'n beetje door elkaar gevlochten, hoor. Er zijn er zelfs één of twee die ik niet genoemd heb en we zullen zien dat we die dan ook nog verder tepas brengen.

Geborgen leven, zonder strijd,
Waarin gezel'ge eenzaamheid
Ons maakt tot egofsten.
Wij twisten
Niet, wij vechten niet,
Wij zijn beschermd, behoed.
Als orchideeën bloeien wij,
Woekerend met het bloed
Van anderen.
De levensvreugd van anderen,
Anderer levenskracht,
Anderer zon, anderer vreugd,
Dat heeft bij elkaar gebracht
Onze schittering, onze jeugd.
Dat mag niet zijn, wij moeten gaan
Ver uit de bezonken geborgenheid
Waarin we onszelf verborgen hebben
Om de strijd van het leven te ontlopen.
Wij kunnen niet onze ziel verkopen
Voor een moment van zoete rust;
Wij willen niet in een zwijmelsfeer
Besterven, maar wakker worden gekust
Door Gods licht, Gods frisse wind,
Gejaagd worden door het leven,
Over de velden, over de dreven
Altijd weer, zoekend naar 't lied,
Naar 't Hooglied, het enig akkoord
Dat volmaakt in de ziel
En volmaakt in het hart,
In ons wezen, in God ook behoort.
Wij zoeken met vrevel,
Wij zoeken met angst;
Wij offeren wel, maar niet graag,
We streven ook wel
En we zoeken ook wel,
Maar zijn al te vaak nog maar traag.
We kennen nog niet het werkelijk licht,

De vreugde van vriendschap, van zijn
Vol van verantwoordelijkheid,
Overwinnend ruimte en de tijd,
Volbrengend opdracht
In 't eigen-ik geboren,
Verder gaan door 's levens nacht
Tot aan het zonnegloren
Van bewustwording en licht
Vol van vreugd, omdat onze blik op God
En op Hem alleen is gericht.
Wij vragen niet: hoe is Uw naam,
Waar komt ge van, waar gaat ge heen?
Wij zeggen niet: zijt Gij wel God?
En Gij laat ons alleen, o Heer.
Wij zeggen: wij aanvaarden
De waarden
Die Gij geeft;
Wij weten, de aarde, de sterrenwereld,
Al wat leeft
Wordt gedragen door één kracht,
Eén macht, één machtig zijn.
Daarin leven dat is vreugd,
Dat is de pijn
Tot vreugde maken.
Dat is het waar' bewustzijn smaken,
Dat is beleven, werkelijk, zonder vrees.
Laat ons niet bergen ons
In 't hul der gedachten,
Der dogma's die smachten
Naar heerschappij,
Laten wij zelve vrij steeds blijven
En laten ook de wereld vrij.
Hoe kunnen wij in regelen bannen en boeien
Wat in 't Al bestaat
En welks wetten, welker wondere wetten
Eigenlijk ons het zijn ontgaat?
Welker ontstaan wij niet begrijpen,
Waarvan we slechts kennen
De vreugde der werk'lijkheid.
Vraag niet: wie zijt Gij o God,
Maar aanvaardt in het leven
De strijd met Uzelf;
Delf de schatten, verborgen in Uw harten,
Delf het weten dat schuilt
In de bron van Uw zijn,
Dan zult ge vol van levensblijheid
Bewust, vrij en tevreden zijn.

Ziedaar, vrienden, uit de woorden mij toegeworpen, heb ik gemeend dit te moeten vlechten. Ik hoop dat U daarmee tevreden bent en besluit hiermede de avond. Ik wens U allen een goeden avond, een goeden huisgang en een prettige, zegenrijke nachtrust.

Van de band overgenomen en g e s t e n c i l d d o o r Type- en Copieerinrichting J. R i e n t j e s HAVENKADE 60 - SCHEVENINGEN Telefoon : 55 41 62
--