

## DE ZELFGENEZINGSFACTOR IN DE MENS

11 juli 1985.

Het is een tamelijk omvattend onderwerp. Ik moet dus keuzes doen en beperken. Laten wij eerst zeggen wat het is.

In het menselijk lichaam zijn een aantal factoren aanwezig waardoor het lichaam bepaalde ziekten zelf kan bestrijden. Er zijn daarbij bepaalde mentale factoren die eveneens de bestrijding verbeteren.

Dan hebben we ook nog te maken met geestelijke factoren die genezingsprocessen kunnen versnellen. Als wij dus spreken over de zelfgenezingsfactor, dan hebben wij het in feite over een combinatie van deze drie mogelijkheden en de wijze waarop deze in het menselijk lichaam kunnen werken, daarnaast ook de wijze waarop geestelijke waarden daarbij een rol kunnen spelen. Dit laatste omdat wij het ook graag van onze kant uit bekijken.

Het menselijk organisme is opgebouwd uit cellen. Al deze cellen hebben een eigen plaats. Als die plaats groter wordt, komen ze tot deling. Dat wil zeggen: een verdubbeling van de celkern en daarna een splitsing daarvan in twee cellen, die dan wederom gelijke functies, gelijke mogelijkheden hebben als de oorspronkelijke cel.

Deze methode van werken zorgt ervoor dat uw lichaam ongeveer na 7 jaar (het kan iets meer, het kan iets minder zijn) in feite wordt vernieuwd. Een aantal organen doen daar niet volledig aan mee. Dat zijn o.a., nieren, lever en milt, Daarnaast zijn er bepaalde cellen die zich ook niet zo gemakkelijk vernieuwen, die dat in een trager tempo doen. Deze vinden wij o.a. in de longen.

Wanneer er, een vervuiling van de cellen optreedt, omdat de voeding op welke wijze dan ook en de oxygenatie onvoldoende zijn, dan vertraagt het delingstempo zich. Wij noemen dit een verouderingsverschijnsel. In de praktijk zou iemand door deze voortdurende vernieuwing eigenlijk altijd kunnen blijven functioneren. De vraag is alleen: op welk ogenblik treden er factoren op die dat tegenhouden. Dan blijkt, dat het denken bij de veroudering vaak een beetje pessimistisch wordt en daardoor weer een verdere vernieuwing afremt.

Als u nu wat ouder bent en u heeft weinig interessen of u vindt zich ontzettend op over allerlei zaken, dan heeft u daarmee in feite die veroudering in de hand gewerkt. Want wat gebeurt er? Door uw denken geeft u een bepaald patroon door aan uw zenuwstelsel, daarnaast aan de levenskrachtcirculatie. Ik weet dat dit wetenschappelijk niet algemeen aanvaard is.

Er zijn in het lichaam twee levenskrachtcirculaties die elkaar bovendien nog moeten aanvullen en in balans houden. Het betekent, dat het lichaam daardoor minder goed kan reageren. De prikkels van het zenuwstelsel zijn tegengesteld aan de optimale instandhouding. De levenskracht is onevenwichtig en daardoor kan er niet op gelijkmatige wijze levensenergie aan de celweefsels worden afgestaan. Dan zou men daartegenover kunnen stellen: als een mens optimistisch is en een beetje bij de tijd is, altijd bezig is, dan zal de veroudering lang zo snel niet plaatsvinden. Integendeel, ze kan worden afgeremd. Heeft zo iemand dan ook nog een zeer grote innerlijke sereniteit dan kan de veroudering zelfs voor onbepaalde tijd worden stopgezet.

De zelfinstandhoudingsfactor blijkt hier te bestaan uit de functie van de verschillende organen in evenwichtigheid, de wijze waarop de vernieuwing van de spierweefsels plaatsvindt. Het blijkt echter ook dat zeer beslissende factoren daarbij komen uit het mentale beeld dat men heeft van zichzelf en dat daarnaast de levensstromen een grote rol spelen.

Wilt u nu aan zelfgenezing doen, dan zijn er een paar factoren waarover u zelf enige zeggenschap heeft. In theorie zou ik u kunnen aanraden: mediteren, absolute evenwichtigheid, als het even kan in de frisse lucht onder een boom of ergens waar de zuurstofrijkheid van de lucht groot is, dan zult u daardoor gemakkelijker genezen. Dat is volledig waar. Het is helaas zoals de politici zeggen, maar zelden haalbaar. Maar wij kunnen wel iets anders doen.

In de 1<sup>e</sup> plaats: wij moeten elke dag met onze problemen afrekenen. Wij hebben fouten gemaakt, goed. Laten wij ze constateren; weten dat ze gemaakt zijn. Daarmee zijn ze afgehandeld, de volgende keer weten we beter. Er zijn problemen op ons afgekomen. Wij hebben misschien

conflicten, goed, laten wij ze verwerken en zeggen: dat is mijn standpunt, basta. Ik denk er niet meer over na. Door op deze manier te werk te gaan vergroten wij eigenlijk onze innerlijke rust en maken wij het mogelijk om zelfs in de slaap weer positief te gaan reageren.

In de 2<sup>e</sup> plaats: denk nooit het slechtste. Het is een beetje Coué-achtig als je zegt: ik voel mij elk ogenblik elke dag een beetje beter. Soms helpt het. Het is zelfsuggestie. Autohypnose kan het ook nog zijn. Als je jezelf voorhoudt dat je het nog zo slecht niet maakt, dat je net iets meer kunt en bovendien daarbij hulpmiddelen vermijdt, als dat even mogelijk is tenminste, dan ben je al een hele stap verder. Ik zal een voorbeeld geven om het te illustreren.

Sommige mensen hebben ogen die zich heel moeilijk aanpassen; die zijn gefixeerd op een bepaalde brandpuntafstand. Als je die ogen een bril geeft dan blijven ze zo. Als je ze twee brillen geeft dan, blijven ze nog eens extra zo. Als je dus van deze kwaal, want dat is het eigenlijk, af wilt komen, dan zul je moeten proberen om elke dag een tijdlang je blik te richten op verschillende afstanden en een bepaald punt te fixeren, Hierdoor wen je de ogen aan die aanpassing.

Als je nu tegen jezelf zegt dat het toch niet gaat, dan gaat het niet. Je moet er ook niet onmiddellijk wonderen van verwachten, want die kun je toch niet tot stand brengen. Maar als je dit doet, dan zal het oog beter reageren. Ik garandeer u dat, als u een brildrager bent (bijziende glazen + 5) dat u dan gemakkelijk kunt teruggaan tot +2 +3 zodat u inderdaad veel minder correctie noodzakelijk vindt.

Een ander punt daarbij is: heel veel mensen hebben gevoelige ogen. Zij dragen dan vaak, ook als het niet nodig is een donkere bril. Hierdoor wordt de lichtimpuls voor het oog verminderd. Het betekent dat het oog daardoor gevoeliger wordt en steeds minder gaat reageren; o.m. aanpassing van de pupil vindt veel trager plaats. Men zou dus moeten zeggen: als u al gevoelige ogen heeft, dan kunt u misschien een bril dragen met zich aanpassende glazen, maar nooit permanent een donkere bril. Die moet u elke keer kunnen afzetten. U moet ook eens proberen of u dan toch niet een beetje zonlicht kunt verdragen. Als u ogen heeft die erg gevoelig zijn en uw oogarts zegt: "u moet een donkere bril dragen" dan gaat u natuurlijk niet meteen in het felle licht van de zon staan, maar dan kijkt u vanuit de schaduw naar de verlichte plaatsen in de omgeving. Op deze manier kunt u heel veel bereiken mits u zelf gelooft dat het zin heeft.

En hier komen wij op een heel belangrijk punt: een mens moet geloven. Hij moet een innerlijke zekerheid scheppen; die niet door redelijke feiten zonder meer wordt onderstreept. Een soort schijntoestand gezien vanuit de concrete wetenschappelijk benaderde wereld, Hierdoor mobiliseert hij namelijk zijn mogelijkheden Hij brengt dus alle mogelijkheden die hij bezit in het spel. Houdt hij zich aan datgene wat redelijk is, dan blijven vele van die mogelijkheden eenvoudig onderdrukt; die worden niet gebruikt. En wat krijg je als je een spier niet gebruikt? Dan krijg je spieratrofie; d.w.z. die spier wordt kleiner, smaller, slapper, minder bruikbaar. Dan kun je wel zeggen: ik kan op dat been niet zo goed lopen, dus gebruik ik die spier zo weinig mogelijk, maar dan kan die spier steeds minder werken.

Probeer je iets meer te doen dan je denkt te kunnen dan zul je ontdekken dat, die spier zich meer ontwikkelt, dat ze dus beter zal kunnen werken. Dat is iets wat met de zelfgenezingsfactor heel erg belangrijk is. Je moet de wil hebben om elke keer weer tot de grens van je mogelijkheden te gaan. Je moet nooit verder gaan dan de grens. Als je werkelijk pijn begint te krijgen die hinderlijk is, neem even rust. Als je ogen door de wisseling van licht en duister gaan tranen en pijnlijk worden, trek je terug in een schemerachtig vertrek of zet desnoods uw zonnebril op, totdat de zaak tot rust is gekomen en begin dan opnieuw.

Ook geestelijk zijn er natuurlijk een aantal factoren van belang bij de zelfgenezing. Elke mens heeft een zekere reserve aan geestelijke krachten. Deze zijn stoffelijk niet bewijsbaar, maar ze bestaan wel degelijk.

Deze geestelijke krachten zullen beter tot uiting komen in uw persoon naarmate u innerlijk rustiger bent en niet een bepaalde voorstelling van uzelf steeds op de voorgrond zet. Dit betekent dat u niet moet beginnen met te vertellen: ik ben nu eenmaal zo, ik kan niet anders. U moet zeggen: ik ben zo, ik probeer het, beter te doen of beter te maken. Op het ogenblik dat u zo reageert, zal een groot gedeelte van die geestelijke energie ook naar uw lichaam kunnen stromen.

Wij zouden dat helderziend kunnen constateren aan een oplichten van de aura en het iets groter worden van de totale uitstralingscirkel. Wij zouden het ook kunnen merken, als we de levenskrachtstromen zouden kunnen meten.

Die levenskrachtstromen blijken veel meer op te nemen maar gelijktijdig geestelijk gezien zo te worden gevoed dat ze zoveel mogelijk in evenwicht komen. Onevenwichtigheid in de levensstromen kan door de geestelijke energie worden hersteld. Dan kom je tot allerlei mogelijkheden die je normaal niet bezit.

Er zijn een aantal kwalen (u weet dat zelf wel) die samenhangen met b.v. een aantasting van de kleine hersenen. Dan krijg je onbeheerbaarheid van spieren, verval van andere faculteiten, verstoring van evenwichtszin en wat dies meer zij. Nu zeg ik niet, dat je die ziekten (ik denk aan parkinsonisme e.d.) zonder meer ongedaan kunt maken. Dat is onzin. Maar je kunt wel de zaak positief benaderen. Je kunt tegen jezelf zeggen: ik wil, al kan het schijnbaar niet meer, dit toch proberen. En innerlijk zeggen, ik ben toch een totale persoonlijkheid, dan moet ik dit de baas kunnen. Hierdoor vergroot je je mogelijkheid om het ziekteverloop en het daarmee gepaard gaande verval aan beheersing en andere mogelijkheden voor een groot gedeelte teniet te doen. Je kunt soms zelfs een stuk teruggaan op de weg.

Een algehele genezing zou theoretisch mogelijk zijn en zou dan na 7 tot 9 jaar kunnen geschieden. Maar dit is theorie. In de praktijk kun je zeggen: je kunt in ongeveer 3 jaar een stopzetten van het verval bereiken door regelmatig op deze wijze te oefenen. Ik heb het nu over parkinsonisme. Je zou daarbij zelfs kunnen bereiken dat het gebruik van je mogelijkheden weer beter wordt. Doordat je namelijk probeert om normaal te functioneren en gelijktijdig innerlijk de wil en de rust hebt, is het mogelijk dat andere delen (niet aangetaste delen van het zenuwstelsel of het hersenweefsel) bepaalde taken gaan overnemen. We krijgen dan een betere evenwichtsbeheersing. We zien dat de spierbeheersing iets toeneemt. We merken dat we wat gemakkelijker kunnen lopen; dat we toch iets meer kunnen vastgrijpen en vasthouden dan we dachten. Op die manier krijg je dan ook uiterlijk tekenen waaruit je weer hoop kunt putten en daardoor misschien ook een verdere verbetering bereiken.

Wij moeten één ding goed begrijpen: iets dat niet is, kan niet worden genezen. De zelfgenezingsfactor gaat niet zo ver dat wanneer uw blindedarm wordt verwijderd en u hem toch nodig zoudt hebben, u dan als een hagedis eenvoudig op het punt waar die is afgeschroeid een nieuwe blindarm laat ontstaan, of wat dat betreft een vinger, een teen, een hand etc. Er is wel een andere mogelijkheid, maar die vergt een geestelijke vaardigheid die de meeste mensen niet hebben. Laat mij een heel eenvoudig voorbeeld geven dat in de praktijk voor zover ik weet nog niet is toegepast behalve in India en daar slechts in zeer weinige gevallen.

Als een gewricht absoluut naar de maan is (een kniegewricht bv.) dan kun je operatief een klein stukje uit het gezonde gewricht nemen van de andere knie. Je brengt dit dan in, in de zieke de vernielde knie. Door een voortdurende concentratie is het nu mogelijk om de celdeling van dat kleine stukje zodanig te versnellen dat meestal na enkele maanden nieuw weefsel is ontstaan en het normaal functioneren van het kniegewricht weer mogelijk maakt.

Ik heb de knie genomen omdat ik weet dat in Bhutan iemand daarmee resultaten heeft gehad. Degene die hem dat heeft geleerd was een yogin, een brahmaan uit India.

Je kunt dus wonderen doen, schijnbare wonderen. Maar je hebt altijd een voorbeeld nodig. Het voorbeeld van een cel vindt u in uw eigen lichaam. Het aantal cellen loopt in vele miljoenen. Als u een spier bekijkt en u gaat tellen wat de bevolkingsdichtheid aan cellen daarvan is, dan komt u bij sommige spieren heel dicht in de buurt van het inwonersaantal van Den Haag of zelfs daarboven.

Als één cel gezond is (het hoeft er maar één te zijn en dan mag de rest nog aangetast zijn) en wij kunnen die cel ertoe brengen zich in versneld tempo te delen en gelijktijdig het lichaam ertoe brengen de afbraak van niet-deugdelijke cellen te versnellen, dan groeit er een gezonde kern die steeds groter wordt totdat ze tenslotte het gehele spierweefsel weer herstelt. Dit is denkbaar.

Als de geest probeert te helpen, dan doet ze dat natuurlijk op een andere manier. De geest zal over het algemeen u niet helpen zonder dat u daar zelf bij betrokken bent. Het beeld van de geest die opereert, is altijd - zelfs als er feitelijk kracht wordt gegeven - hoofdzakelijk ook een aansporing voor u om in het geloof aan een werkzame kracht ook uw eigen krachten juist te activeren.

Er zijn heel veel mensen die zeggen: maar kunnen wij onszelf dan niet genezen door middelen te gebruiken. Nu, de meeste middelen zijn over het algemeen uit den boze en zeker als het gaat om chemotherapie moet u er zelfs niet aan beginnen. Dat is absoluut verkeerd; en wel omdat u niet in staat bent te beoordelen wat deze chemicaliën als nevenwerking hebben. Dat kan zelfs de medische wetenschap maar beperkt, laat staan dat de leek dat kan.

U kunt echter in uw voeding allerlei dingen gaan verbeteren. Als u vers brood eet, dan is daarin het gistelement nog aanwezig. Er zit nogal wat lucht in, het is allemaal wat kleffig, er zit ook teveel vloeistof in. Dan krijgt u dus als vanzelf wat moeilijkheden in de spijsvertering. Er worden minder stoffen losgemaakt waardoor de feitelijke voedingswaarde lager is dan van datzelfde brood als het 1 a 2 dagen oud is.

Dan kies je natuurlijk voor een brood dat je de dingen geeft die je nodig hebt. Dus je kiest bij voorkeur brood dat volledig uitgewasemd is (oud zegt u dan), dat wat zemelen bevat, het hoeft niet teveel te zijn, en dat in ieder geval de producten van een volle korrel heeft, dus inclusief blees. Hierdoor krijgt u een voeding die aanmerkelijk vollediger is.

Bij vleesvoeding moet u zich eerst afvragen. Heb ik dat vlees nodig? Wilt u vlees eten, houdt u bij die dingen die werkelijk vlees zijn. Heel veel van de moderne broodbeleggingen bestaan voor een groot gedeelte uit allerlei meelsoorten, zoals aardappelmeel, veel vet en veel kruiden. Dat is niet zo gezond. Ik zeg niet, dat u eens een keer geen rookworstje moogt eten maar maak die dingen niet tot een regelmatig deel van uw dieet. U zult merken dat u daarmee vetweefsels aankweekt en gelijktijdig dat u uw eigen gevoeligheid voor bepaalde spierkwalen aanmerkelijk vergroot.

Als u groenten eet, eet ze vers. Wees niet bang voor rauwkost. Kook uw groenten nooit te lang. Zorg dat al uw groenten (er wordt nogal veel bespoten) goed gewassen zijn. Dit is erg belangrijk. Vruchten idem dito. Kijk wat u voor kwalen heeft. Als u b.v. bepaalde zwakheden heeft in de maag of de nieren, dan is het verstandiger om frambozen, aardbeien en dat soort fruit te vermijden. Het is ook verstandig om niet al teveel citrusfruit gelijktijdig te nuttigen, wel in kleine hoeveelheden.

De zelfgenezingsfactor vraagt bouwstoffen. Die bouwstoffen moeten eerst in het lichaam aanwezig zijn. Als u zorgt voor een voeding waarin zoveel mogelijk alle bouwstoffen (inclusief de verschillende mineralen die u nodig heeft en alle stoffen die vitamines worden genoemd) in redelijke verhoudingen aanwezig zijn, dan krijgt u optimale mogelijkheden om weefselvernieuwing en zelfs orgaanverbetering en soms vernieuwing tot stand te brengen.

Daarmee heb ik een aantal factoren genoemd die samen altijd belangrijk zijn. Alleen een gezond dieet maakt u niet beter.

Als u gaat trimmen en u denkt, dat het trimmen alleen het doet, dan moet u wel begrijpen dat u niet naar de lichamelijke gezondheid streeft, maar waarschijnlijk in de richting van een hartcollaps, als u overdrijft.

U heeft beweging nodig. Zorg dat dat gezonde beweging is. Zorg dat alle bewegingen die u maakt (ook de dames in het huishouden) in overeenstemming geschieden met uw gewrichten en uw spierweefsels. U maakt daardoor het voor het lichaam gemakkelijker om zichzelf te herstellen. En als u de juiste mentaliteit niet heeft, dan kunt u verder doen wat u wilt met gezonde voeding, met allerlei lichaamsoefeningen en al wat er bij komt, u bereikt niets. Wat u dan alleen bereikt, is een verschuiving van kwalen en daar heeft u ook weinig aan.

Uw mentale beeld (ik zeg u, u heeft een geloof nodig) moet altijd gebaseerd zijn op het feit: het kan beter. De wil moet gericht zijn op: ik zal het beter doen. Daarnaast moet u zich realiseren dat u uit de omgeving altijd energie kunt ontvangen. U krijgt deze dan grotendeels toch van uw geestelijke voertuigen, maar daarbij kan het lichaam ook lading aan de lucht onttrekken.

Zuivere ozon is giftig voor de mens, niet goed voor het organisme maar een beetje ozon kan erg goed zijn omdat daarin positief geladen deeltjes zitten die men gemakkelijk kan opnemen en aanpassen in het lichaam. Dat betekent, dat de bio- elektrische ladingen aanmerkelijk sterker worden, dat daardoor b.v. de dwarsgestreepte spieren waaronder de hartspieren aanmerkelijk beter kunnen functioneren.

Als u weet dat u een gebrek heeft, stel u dan voor hoe het zou zijn, als u het niet zoudt hebben. Alleen de voorstelling die u koestert, helpt uw lichaam al om de genezende krachten zo goed mogelijk in te zetten.

Nu ik deze factoren heb genoemd, nog een paar andere punten en dan gaan we deze inleiding besluiten.

U heeft misschien wel eens opgemerkt dat, als u een kwetsuur heeft er over het algemeen een sterke toevloed is van bloed, bloedserum vooral (witte bloedlichaampjes); dat a.h.w. het hele organisme bezig is om de zaak in orde te maken. Zelfs als u een muggensteek krijgt, dan is de zwelling niet alleen het gevolg van de stof die de mug binnenbrengt om het bloed gemakkelijker te kunnen opzuigen. Neen, het is uw lichaam dat deze vreemde stof wil bestrijden. Dat houdt in, dat vreemde lichamen over het algemeen door bacteriofage-cellen eenvoudig worden vernietigd. Maar het kan voorkomen dat u een bepaalde ziekte constant heeft. In dat geval zal een verwekker van buiten worden erkend door de bacteriofage-cel als behorend tot het lichaam; de vreemde cellen worden niet aangevallen.

Als u zich een beeld maakt van die ziekte, dan kunt u dit proces veranderen. U kunt ervoor zorgen dat deze niet tot het lichaam behorende dingen in de bloedbaan weer worden verwijderd. Dit kan ook dienstig zijn bij bepaalde infectieziekten. Als ze chronisch dreigen te worden, realiseer u wat er fout is en stel voor uzelf dat deze fout moet worden hersteld. U bereikt daarmee vele en goede resultaten.

Als u te maken heeft met bloedingen, dan weet u dat er een stolling ontstaat. Die stolling is weer te danken aan bepaalde stoffen die u in uw lichaam heeft. Maar als ze in te grote mate aanwezig zijn, dan wordt uw bloed stroopachtig. Dat wil zeggen, dat het ook in de aderen moeilijker doorstroomt, het hart krijgt een zwaardere belasting te verduren en ook de druk op zwakke punten in de aderwand wordt aanmerkelijk groter. Realiseer u, dat alleen door u te concentreren op het dunner worden van uw bloed u een groot gedeelte van deze bezwaren op den duur uit de weg kunt ruimen. Het is allemaal niet zo moeilijk als het wel lijkt.

Ten laatste dit: er zijn dingen waar je niets aan kunt doen, waar je ook heel weinig aan kunt veranderen. U zoudt misschien graag groter of kleiner zijn, slanker of gezetter dan u bent. Voor zover dit met uw lichaamsbouw te maken heeft, kunt u dat heel moeilijk corrigeren. Om het heel eenvoudig te zeggen: een picnisch type kan dus wel een elegante beweging aanleren waardoor de geblokte bouw niet zo sterk opvalt, maar hij kan die bouw ook met alle geestelijke middelen en alle suggestie en autohypnose niet veranderen.

Aanvaard de dingen die behoren tot uw persoonlijkheid inclusief zelfs de ouderdom die u heeft. Aanvaard niet de afwijkingen in uw bewegingsmogelijkheden, bewegingspatroon, de functies van uw organen e.d. Richt u niet op het bestrijden van uiterlijkheden, maar probeer altijd het lichaam te activeren door uw wil, door uw denkbeelden en als het even kan door uw geloof waarmee u uw eigen geestelijke krachten inschakelt om zich te herstellen tot een optimale toestand gezien de omstandigheden.

Wie deze raadgeving opvolgt, zal constateren dat de zelfgenezingsfactor in de mens betrekkelijk groot is, dat ze zelfs in staat is om bepaalde zogenaamde ongeneeslijke kwalen te beheersen of teniet te doen.

De zelfgenezingsfactor van de mens, indien ze wordt geleid door bewuste wil öf eventueel soms door een plaatsvervangende suggestie van voldoende intensiteit, gaat zover dat men, ook het binnendringen van vreemde en gevaarlijke stoffen ongedaan kan maken.

Het beste voorbeeld: een yogin is aanwezig, wanneer een kind door een cobra wordt gebeten. De man gaat daar naartoe, praat met het kind tot het bijna in slaap valt en strijkt langs de arm die niet werd afgebonden. Na een ogenblik verschijnen op de arm kleine dauwpareltjes op de plek waar gebeten werd. De yogin waarschuwt dat men deze niet zonder meer mag wegvegen. Hij wacht totdat ze wat groter zijn geworden en nu werkelijk twee druppels schijnen te zijn. Die druppels worden met een buisje heel voorzichtig opgezogen. Degenen die dat zagen, hebben de buisjes bewaard en gekeken wat eruit was gekomen, want dat kind was kerngezond en had geen vergiftigingsverschijnselen. Het bleek, dat het cobragif eenvoudig door de huid naar buiten was gedrongen; het was teruggedrongen.

Dit is mogelijk, als men een absolute beheersing heeft over het lichaam. Maar het betekent tevens, dat zelfs in dergelijke gevallen een lichaam fantastisch veel kan presteren. Ik zeg niet, dat u zich even door een slang moet laten bijten om te zien of het gaat. Dat zou tamelijk dwaas zijn, bovendien zou dan de voorzitter van de Orde onmiddellijk nijdig worden, omdat er dan steeds minder gehoor komt op de bijeenkomsten.

Er zijn een aantal dingen waarmee u wel kunt oefenen. Als u een splinter heeft die te diep zit zodat u die niet met een pincet kunt verwijderen, dan kunt u zich erop concentreren dat deze naar buiten moet komen. Als u dat een kwartier lang doet, zult u tot uw verbazing constateren dat u die nu wel met een pincet kunt pakken. Het vraagt echter intense concentratie. Ook dit behoort tot de zelfgenezingsfactoren.

Het lichaam is in staat naar behoren te reageren op vele oorzaken van ziekte, het zich onprettig gevoelen, verwondingen en wat dies meer zij. Maar dan moet daarachter staan het bewuste denken, de bewuste wil. En als het even kan de innerlijke evenwichtigheid en de geestelijke rust waaruit je de krachten kunt putten om het lichaam inderdaad ertoe te brengen optimaal te blijven reageren.

Dit is het einde van de inleiding. Er zijn nog vele punten die ik misschien had kunnen aansnijden, maar ik heb een keuze moeten maken. Dat heb ik ook gezegd Na de pauze kunt u die punten die u belangrijk vindt ter sprake brengen.

## DISCUSSIE

Vraag: Is het waar dat lecithine de darmwerking stimuleert?

Antwoord: Onder omstandigheden kan dat waar zijn. Maar onthoudt u één ding: teveel lecithine is niet goed voor de darmen en ook niet voor uw onderkleding.

*Vraag: Is het mogelijk door gedachtekracht je levensenergie door te geven aan zwaar zieke mensen die hierdoor pijnvermindering en genezing zouden kunnen ontvangen? Gaat dit via uittredding? Hoe kan men concreet helpen? Gedacht wordt aan mensen met carcinoom.*

Antwoord: U kunt inderdaad op dit terrein veel doen. Uittredding is daarbij niet noodzakelijk, al komt ze wel voor. Ook is het niet noodzakelijk al gebeurt het vaak, dat iemand uit de geestelijke wereld daarbij helpt.

U kunt zich het proces als volgt voorstellen: realiseer u wie uw patiënt is. Bouw een beeld van hem op. Probeer u te realiseren wat u wilt bereiken. Als u dit heeft gedaan, ontspan u volledig. Probeer u dan verbonden te voelen met alle krachten die u zich maar kunt voorstellen. Daarna neemt u wederom dat beeld voor u en u zendt als ware met een zucht van grote intensiteit deze kracht naar de persoon in kwestie toe. Als u daarbij heeft gezegd: 'pijnvermindering' dan betekent dit dat u in wezen een verminderde reactie van het zenuwstelsel tot stand brengt. Zegt u daarentegen 'genezing' dan is de kans groot dat de pijn eerst heviger wordt, omdat het genezingsproces op zichzelf dan vele stimuli gelijktijdig op het zenuwstelsel brengt en daardoor de pijn bewuster en intenser wordt beleefd en ondergaan dan normaal.

Vraag: Kunt u iets zeggen over de psychische invloeden bij kanker?

Antwoord: Ik moet helaas kort zijn. Als u denkt dat u kanker heeft, dan vergroot u de mogelijkheid dat u kanker krijgt. Kanker is namelijk een overgevoeligheid mede dankzij een zeer klein virus, die niet filtreerbaar is. Wanneer er een verzwakking van een cel plaatsvindt, dan kan er een penetratie van de celwand door deze kleine deeltjes plaatsvinden en een beschadiging veroorzaken van de spiraalvormig gestelde moleculaire keten van de celkern. Hierdoor kunnen woekeringen optreden. Als u echter voortdurend bezig bent met te denken aan dit gevaar, vergroot u daarmee de ontvankelijkheid van zwakke of gekwetste cellen voor een dergelijke storende invloed. Het is onder omstandigheden zelfs mogelijk, dat u mentaal een breuk in deze moleculaire keten tot stand brengt zonder dat er een externe oorzaak is. U kunt dus psychisch inderdaad kanker veroorzaken bij uzelf.

Suggestieve processen kunnen eveneens ertoe bijdragen dat kanker sneller optreedt en sneller tot een behoorlijke vorming van gezwellen komt dan anders het geval zou zijn. Omgekeerd, als u constateert dat het kanker is maar probeert om zo opgewekt mogelijk altijd normaal te blijven reageren, dan vermindert u de mogelijkheid tot deling van deze verwilderde cellen en beperkt u gelijktijdig het vermogen van deze cellen om aan de omringende weefsels kracht (lading) te

onttrekken. Dit betekent, dat veel gemakkelijker inkapseling tot stand komt en dat uitzaaiingen minder snel zullen plaatsvinden. U kunt dus psychisch veel doen om het te veroorzaken. U kunt psychisch ook veel doen om het te beperken.

Vraag: Hoe denkt u over orgaan-neurose?

Antwoord: De neurose ligt bij de patiënt en niet bij diens organen. Als je steeds bezig bent met een bepaalde kwaal of een mogelijke kwaal, dan is de kans erg groot dat het orgaan daarop gaat reageren en a.h.w. suggestief datgene, wat u ongeacht de feiten meent, probeert te verwezenlijken

Een eenvoudig voorbeeld. Als u voortdurend denkt dat u een maagzweer heeft al eet u alleen maar een beetje onregelmatig, dan is de kans groot dat u inderdaad een maagzweer ontwikkelt. Als het op deze wijze tot stand komt, zal de maagzweer zich over het algemeen bevinden bij de maaguitgang of in de omgeving daarvan.

Vraag: Hoe kun je de zelfgenezingsfactor mobiliseren bij personen die lijden aan psychosomatische kwalen?

Antwoord: Dit is een beetje moeilijk omdat u zegt psychosomatisch. Nu kan de kwaal zowel originieren in de soma (lichaam) als in de psyche. Maar één ding is zeker: als wij in staat zijn de patiënt de onbelangrijkheid of de beperktheid van zijn kwaal psychisch te laten beleven en daarna ook mentaal te laten aanvaarden, dan bereiken wij in ieder geval een vermindering van de symptomen en werkingen in de soma.

Vraag: Kan men te hoge en te lage bloeddruk zelf ten goede beïnvloeden?

Antwoord: Dat is sterk afhankelijk van de oorzaken daarvan. Een te hoge bloeddruk kunt u over het algemeen wel naar beneden krijgen door aanpassing van uw bewegingspatroon en gelijktijdig een verbetering van uw ademhalingsritme. U krijgt daardoor een betere oxygenatie van het bloed, daardoor een verminderde noodzaak tot versterkt bloeddooivoer. Maar als door vernauwing van de aderen de bloeddruk hoger is geworden, dan is het iets moeilijker. Ook dan kun je er wel iets aan doen, maar niet zoveel. Bij lage bloeddruk daarentegen is de vraag: ligt dit aan de functie van het hart? Is het misschien een onvoldoende functioneren van de hartkleppen? Is het misschien een vernauwing of een lichte beschadiging van de aorta? Als dit het geval is, dan kun je wel in het algemeen dit verdedigingsmechanisme van het lichaam activeren, maar of je daarmee de lage bloeddruk zonder meer opheft, is een grote vraag. In de praktijk zou ik zeggen: een positieve benadering van het verschijnsel en het je realiseren dat je aan de norm moet proberen te beantwoorden heeft gewoonlijk enige verbetering van toestand ten gevolge.

Vraag: Versterkt magnetiseren automatisch de zelfgenezingsfactor?

Antwoord: Niet zonder meer. Wij moeten één ding goed begrijpen: bij magnetiseren hebben wij te maken met een dubbele functie: a. een suggestieve b. een krachtoverdracht. Als de suggestieve functie zo wordt uitgeoefend dat een zo groot mogelijke afhankelijkheid t.a.v. de genezer wordt ingelegd, dan wordt hierdoor vaak de situatie voor de patiënt niet beter maar eerder slechter.

Verder, genezer of genezeres dienen zich niet te richten zonder meer op het genezingspatroon. Ze dienen zich in algemene ontspannenheid te richten op het ontladen van de in hen aanwezige krachten. Als het even mogelijk is, dienen zij: dit in zeer korte, maar zeer intense stoten tot stand te brengen. Hierdoor krijg je namelijk bliksemachtige ontladingen die over het algemeen een grotere invloed hebben op het organisme van de patiënt.

Vraag: Veel magnetiseurs, die vaak jaren vele mensen hebben geholpen, kunnen wat zelfgenezing betreft weinig volwassen doen en reageren. Wat is uw verklaring hiervoor?

Antwoord: Dat is heel eenvoudig. Zij kunnen zich niet voorstellen dat datgene wat zij t.a.v. anderen kunnen doen voor henzelf niet geldt. Laten we het eenvoudig zo zeggen: als je een lege batterij op een lege batterij aansluit, kun je die nooit opladen. Je moet dus een andere krachtbron aanboren.

Deze krachtbron kan alleen innerlijk worden gevonden. Eerst wanneer je innerlijk het gevoel van verbondenheid met kracht, met licht of met een dergelijk symbool hebt gekregen, kun je deze energieën overdragen aan je eigen ik. Als daarbij dan het beeld van genezing inderdaad

domineert, dan zult u ontdekken dat de magnetiseur ook zichzelf kan genezen, maar wel door een geheel andere procedure dan hij t.a.v. zijn patiënten toepast.

Vraag: Wat vindt u van het gebruik van ginseng-tonicum gecombineerd met kruiden als dagelijkse ondersteuning? Heeft de mens niet meer bijzondere stoffen nodig in deze tijd van drukte en milieuvervuiling?

Antwoord: Ginseng heeft eigenlijk veel gemeen met wat men vroeger in Europa dacht van de alruinwortel. Het is een wat mensvormige wortel die op grond daarvan wordt beschouwd als magisch potent. In feite is ze dat niet zozeer. Als u spreekt over ginseng met kruiden, dan heeft u gelijk in zoverre dat deze kruiden een aanvulling kunnen zijn voor bepaalde tekorten in het lichaam. Maar ze kunnen geen feitelijke conditieverbetering veroorzaken. Als u een dergelijk mengsel gebruikt en het geeft u een plotseling gevoel van warmte en opgewektheid, dan moet u nagaan hoe groot het alcoholpercentage is.

Vraag: Wat kan men tegen slapeloosheid doen, als men het gevoel heeft dat men tegen elven steeds helderder wordt en men toch vroeg op moet staan om weer te werken?

Antwoord: Ik zou zeggen: als u voelt dat u tegen elven steeds helderder wordt, dan wijst dit erop dat u een groot gedeelte van uw dag in een minder heldere toestand doorbrengt. Het is de moeite waard om te overwegen of u dan niet een nachttipe bent met een energicyclus die pas in de avonduren zijn top bereikt. Probeer dan voor die uren waarin u zich helder voelt een aantal activiteiten te bewaren; desnoods een boekhouding, Maak u geen zorgen erover dat u korter slaapt. In de periode overdag moet u dan wel zoeken naar een uurtje waarin u heerlijk ontspannen kunt dommelen of slapen. En als u dat dan niet aanvaardbaar vindt tegenover uw omgeving, kunt u er misschien uitkomen door te zeggen dat u een uur wilt mediteren.

Vraag: Hoeveel slaap heeft een mens eigenlijk nodig?

Antwoord: Dat is sterk afhankelijk van de persoonlijkheid. Slaap is nodig om bepaalde vermoeidheidsstoffen zodanig af te voeren, dat ze via de nieren en waterwegen tot afvoer kunnen komen. Bij veel mensen kan dit proces zich binnen 3 a 4 uur voltrekken, mits de slaap voldoende diep is. Je zou dus kunnen zeggen, dat die mensen met die paar uren slaap best uitkomen. Er zijn ook mensen die 8 of meer uren slaap nodig hebben. Maar heel vaak blijkt niet het lichaam, maar een psychische vermoeidheid hier de oorzaak te zijn. De slaap wordt dan veel meer dan in het eerste geval onderbroken door droombelevingen. Vele van die droombelevingen zijn tamelijk intens en vormen als het ware een psychische compensatie voor spanningen, die in de loop van de dag zijn opgebouwd. Er is dus geen algemene norm te geven. De doorsnee mens van middelbare leeftijd zou genoeg moeten hebben aan een rustperiode van 6 a 7 uur.

Vraag: Bestaat de mogelijkheid om een patiënt in coma op deze wijze te helpen?

Antwoord: Bij een patiënt in coma weet u niet, of de geest nog aanwezig is. U kunt eventueel bepaalde lichamelijke factoren nog wel versterken door uw eigen kracht daaraan te lenen. Maar als de geest afwezig is, dan is de kans groot dat u hierdoor alleen een langere doodstrijd veroorzaakt, zodat u niet genezing maar verlengde agonie bereikt. Als u met een patiënt in coma te maken heeft concentreer u op deze persoon. Spreek innerlijk maar duidelijk formulerend deze persoon aan. Probeer hem duidelijk te maken dat hij moet terugkeren in zijn lichaam. Als dit lukt, dan zult u zien dat er ritmeveranderingen zijn o.a. in de ademhaling. Heel vaak wordt ook de bewegingsfactor groter. In dergelijke gevallen kunt u dan wel gebruikmaken van de omschreven methode om krachten geconcentreerd aan die persoon over te dragen. Als er nog genezing mogelijk is, zal deze inderdaad hierdoor worden bevorderd.

Vraag: Als stafylokokken actief zijn geweest in het gebeente die daarna zijn ingekapseld, welke dreiging vormen deze dan nog en hoe is deze met de geest tegen te gaan?

Antwoord: Wij hebben hier te maken met een bacteriebesmetting. Dat betekent, dat ze alleen door een verhoogde afweer van het lichaam, zelfs als ze ingekapseld zijn kunnen worden bestreden. Een dergelijke inkapseling is dus niet gevaarlijk, als het lichaam voldoende levenskrachtig is en attent blijft. Zou echter het lichaam de stafylokok als deel van eigen wezen zijn gaan aanvaarden, dan bestaat de mogelijkheid tot een zeer rase vermeerdering van één of enkele ervan en zien we daarmee het ziekteproces opnieuw beginnen.



Vraag: Wat is de beste geesteshouding in zo'n geval?

Antwoord: De beste geesteshouding in dergelijke gevallen is: de innerlijke zekerheid dat er altijd voldoende kracht zal zijn en de wil om niet ziek te zijn. U kunt eventueel de ziekte nader omschrijven, maar dat is niet eens noodzakelijk. Hierdoor activeert u optimaal de afweermechanismen van het lichaam.

Vraag: Bevordert het werken met kleuren ook de zelfgenezings factor naast concentratie?

Antwoord: Kleurentherapie. Bepaalde kleuren hebben invloed, omdat ze door de mens associatief worden beleefd. Dit betekent, dat blauw b.v. nacht, dus rust en ontspanning suggereert. Het is duidelijk dat een patiënt dergelijke omgeving die dan ook ondergaat. Nemen we geel, dan denken wij aan zonnige dagen aan activiteit. De opgewektheid en activiteit van de persoon nemen aanmerkelijk toe en daarmee ook zijn afweervermogen voor zover dit actie betreft. In het eerste geval krijgen we te maken met een grotere bezinning, maar daardoor is er wel een betere activering van innerlijke krachten mogelijk en een duidelijker besef van geestelijke krachten. Ik geef u maar een paar kleuren. Ik zou er nog veel meer bij kunnen halen. Als wij b.v. denken aan oranje, dan betekent dit over het algemeen een strijdvaardige vrolijkheid. Deze impliceert dan weer, dat je wat het lichaam betreft aan beetje 'oranje boven' gaat roepen en vieren. Je weet dan nooit of ie dan met een tikkeltje beschonken tenslotte je evenwicht verliest.

Vraag: Is er zoiets als een leven-instandhoudende straling die ook de mens kan opvangen en gebruiken?

Antwoord: Erg moeilijk. Het is namelijk geen straling. Het betreft hier veldkrachten. Zonnestraling speelt daarbij wel een rol maar eerder door de lading van de omgeving die ze veroorzaakt dan door directe inwerking van de straling zelf. Je zou kunnen zeggen: er bestaat iets wat men wel odd-kracht, prana noemt. Dit is in feite een gelatenheid in de atmosfeer die door de mens lichamelijk kan worden geabsorbeerd. Deze krachten kan men dus inderdaad gebruiken om zijn eigen levenskracht te versterken. Je kunt ook aan de aarde bepaalde stralingen en krachten ontlenuen. Zwaartekracht heeft hier soms mee te maken en dan bij voorkeur in een oxygeenrijke omgeving. Ik denk aan zodanige positie kiest dat het lichaam door de normale lijnen van het magnetisch veld lijnrecht wordt gesneden; in feite een oost-west houding. Het is duidelijk dat men hierdoor dan optimale energieën kan vergaren en gebruiken.

Vraag: Hoe kan een mens zich het best instellen om energie aan zich toe te voegen b.v. in geval van vermoeidheid?

Antwoord: In geval van vermoeidheid; vermoeidheid is vaak mede het gevolg van onvoldoende oxygenatie. Haal langzaam en diep adem. Stoot uw adem volledig mogelijk uit en doe dit bij voorkeur eerst een paar maal stootsgewijs daarna traag en wel zodanig dat de uitademingstijd ongeveer tweemaal de tijd van de nademing bedraagt. Herhaal dit een 6 a 7 keer, maximaal 10 keer. Daarna stel u zich in op kracht. Het is een soort meditatieproces waarbij men probeert zichzelf te zien als omgeven door, doortrokken van en bestraald door kracht. U zult ontdekken dat deze voorstelling een verdere opname van voor u energiegeevende en eventueel ook energie geladen deeltjes mogelijk maakt, zodat u na zeer korte tijd van uw vermoeidheid in zeer sterke mate herstelt.

Vraag: Kan een mens zich instellen op een van de geestelijke werelden om daaruit kracht en genezing te putten?

Antwoord: Een mens kan zich alles voorstellen wat voor hem voorstelbaar is. Zich een dergelijke wereld voorstellen is echter heel moeilijk, omdat een mens niet in staat is zich mentaal een beeld te vormen dat ook maar enigszins identiek is met een bepaalde geestelijke wereld. Het beste is u bewust te zijn van een kracht zonder die te benoemen. Probeer u die kracht als lichtend voor te stellen omdat lich voor u gelijk komt aan positiviteit. Dan kunt u met deze kracht inderdaad veel doen. Hoe meer u zich een bepaalde wereld voorstelt, hoe meer u uw mogelijkheden beperkt en hoe onjuister uw beeld wordt, zodat harmonische werkingen in verminderde mate kunnen optreden.

Vraag: Hoever kan de beheersing van de geest over de stof gaan?

Antwoord: Dit is een vraag waarop geen algemeen antwoord te geven is. Theoretisch kan deze beheersing 100% zijn. Dat wil zeggen: iemand, die een volledige beheersing heeft kan het lichaam vrijwaren voor allerlei aantastingen waaraan het normaal zou succumberen. Vuur b.v. kan beleefd worden zonder dat het lichaam wordt aangetast, zelfs als de omgeving van het lichaam een abnormale temperatuur heeft bereikt. Gaan over water wordt mogelijk. U kunt ook zonder zuurstof in leven blijven, omdat u eenvoudig andere krachten opneemt. U kunt een zeer lange tijd zonder voedsel en wat belangrijker is ook zonder veel vocht (enige sporen moeten achter wel in de lucht aanwezig zijn) blijven bestaan. Het is dus duidelijk, die beheersing kan praktisch alle factoren omvatten. In de praktijk wordt de beheersing van het lichaam echter sterk beperkt door de voorstelling die men heeft van eigen vermogens en de eisen, die men op grond van uiterlijke invloeden aan zichzelf stelt zonder daaraan te kunnen beantwoorden.

Vraag: Mag iemand, die een pacemaker draagt gemagnetiseerd worden?

Antwoord: Niet magnetiseren in de nabijheid van deze pacemaker. U zoudt hierdoor bewust of onbewust de ritmen kunnen beïnvloeden; in de ergste gevallen misschien zelfs kleine kortsluitingen kunnen veroorzaken. In dergelijke gevallen beperke men zich tot de behandeling van de schedel en de ruggengraat en de daarlangs lopende zenuwlijnen.

## **SLOTREDE**

Het is duidelijk dat in de inleiding en in de beantwoording van de vragen alleen maar de oppervlakte van het onderwerp bereikbaar was. Er zijn ontzettend veel factoren die wij eenvoudig niet konden bespreken, omdat elk daarvan een lange lezing noodzakelijk maakt. Ik wil daarom nogmaals duidelijk maken, dat de zelfgenezingsfactor in de mens voornamelijk via voorstellingsvermogen, emotie of geloof tot stand kan worden gebracht. Ze zal dan intenser optreden naarmate ze meer wordt gebruikt. Ook hier is het een kwestie van leren openstaan voor krachten, het leren richten van krachten en naarmate men meer ervaring krijgt, krijgt men meer resultaat. Ook hier kunnen we een vergelijking maken en zeggen: de zelfgenezingsfactor in de mens activeren komt eigenlijk neer op een proces van fietsen leren. Eerst kunnen ze niet in evenwicht blijven, daarna hebben ze de neiging om door te gaan terwijl ze zouden willen stoppen. Tenslotte komen ze zover dat ze met een ware vreugde ontdekken dat ze zich sneller dan te voet betrekkelijk gevaarloos kunnen voortbewegen. Dit geldt voor al deze krachten.

Denk niet, dat je ermee klaar bent door een enkele maal je bezig te houden met concentratie, wilsoefeningen etc. als omschreven in de inleiding. Het is een proces, dat je steeds weer moet herhalen. Maar hoe meer je het herhaalt, des te gemakkelijker het gaat. Hoe sterker je je bewust bent van de krachten die in je bestaan, des te gemakkelijker het wordt om een zekere evenwichtigheid daarin te bereiken.

Evenwicht is de belangrijkste factor ook in de gezondheid van de mens. Als de interne secreties een verkeerd evenwicht krijgen, dan bent u in wezen ziek of niet meer rationeel. Kunt u echter beseffen wat het juiste evenwicht is en uw cellen weten dit, uw lichaam is zich daarvan bewust, dan kunt u ook zonder een expliciet beeld, maar alleen door de voorstelling van evenwicht ook de interne secreties ertoe brengen om in een juistere evenwichtigheid onderling samen te werken voor een betere activering van die verschillende delen van het lichaam.

Levenskracht ontlenen aan de sferen of aan de geest is altijd wel mogelijk. Maar hoe sterker wij die geest of die sfeer omschrijven, hoe kleiner onze mogelijkheid wordt om daaruit nuttige krachten te puren.

Laten wij het onbekende alles bij elkaar desnoods God noemen, het Onbekende of wat voor naam u maar wilt. Het redelijke begrip is slechts een aanduiding van datgene wat wij innerlijk en geestelijk proberen te bereiken. Daarom is de omschrijving niet belangrijk, maar het aanvoelen van hetgeen wij trachten te bereiken zoveel te meer.

Wanneer u in u de kracht voelt, dan kunt u haar ook gebruiken. Wanneer u in u de rust als een lichtend bestaan ervaart, dan kunt u die rust overdragen op uw eigen persoonlijkheid en in vele gevallen zelfs iets daarvan uitstralen naar anderen.

Een mens zou eeuwig kunnen leven. Nu kan men hier denken: alsjeblieft niet, maar dat is een kwestie van keuze. Ik zeg niet: u moet. Ik zeg: de mens zou eeuwig kunnen leven. Maar dan zou hij afstand moeten doen van praktisch al datgene wat het menselijk bestaan uitmaakt.

Het menselijk bestaan echter is geestelijk belangrijk. Lijden, ziekte en dood zijn deel van een proces dat voor de geest bewustwording betekent. Laten wij ook dit in het geheel van onze beschouwing mee betrekken en zeggen: in de aanvaarding van hetgeen voor mij onvermijdelijk is, zal ik de kracht vinden om hetgeen te vermijden is ook inderdaad te vermijden.

In het besef van een eeuwige verbondenheid zal ik mij minder gebonden voelen aan uiterlijkheden en juist daardoor mijn innerlijke beleving kunnen intensifieren met en waar dit mogelijk is in weerslag met mijn lichamelijk welzijn.

Ik wens u toe, dat u deze regels overwegende de toepassing daarvan voor uzelf kunt vinden. Maar bewijs eerst aan uzelf dat het mogelijk is, voordat u begint aan anderen die lering te verbreiden. Want anders doet u iets wat sommige christenen doen: zij prediken de deugd aan anderen en zondigen om hun predikatiemogelijkheid in stand te houden.

Ik heb geprobeerd bepaalde krachten en beelden ook op andere dan verbale wijze op u af te drukken. In de komende dagen zullen degenen die dat nodig hebben dit bemerken.

Ik druk nogmaals de hoop uit dat u iets zult kunnen doen met hetgeen u vanavond heeft gehoord.