



Christiane Beerlandt

Vernieuwde Inleiding

tot

De Hoorn des Overvloeds

Psychologische symboltaal van de Voedingswaren

Dit vernieuwde inleidende eerste deel, dat vanaf de achtste Nederlandse druk in *De Hoorn des Overvloeds* wordt opgenomen, vervangt het inleidende eerste deel van alle voorgaande drukken van *De Hoorn des Overvloeds* (1ste t.e.m. 7de druk). Het gaat hier om een duidelijkere omschrijving van het verband tussen de psyché van de mens en de voedingsmiddelen waar zijn verlangen naar uitgaat. Uit de vraagstelling van vele lezers bleek dat bij de 1ste t.e.m. de 7de druk niet alles even duidelijk werd begrepen en misverstanden mogelijk waren. Vandaar dit heldere, vernieuwde inleidende deel van *De Hoorn des Overvloeds*.



Dit vernieuwde inleidende eerste deel, dat vanaf de achtste Nederlandse druk in *De Hoorn des Overvloeds* wordt opgenomen, vervangt het inleidende eerste deel van alle voorgaande drukken van *De Hoorn des Overvloeds* (1ste t.e.m. 7de druk). Het gaat hier om een duidelijkere omschrijving van het verband tussen de psyché van de mens en de voedingsmiddelen waar zijn verlangen naar uitgaat. Uit de vraagstelling van vele lezers bleek dat bij de 1ste t.e.m. de 7de druk niet alles even duidelijk werd begrepen en misverstanden mogelijk waren. Vandaar dit heldere, vernieuwde inleidende deel van *De Hoorn des Overvloeds*.

Dit vernieuwde eerste deel is afzonderlijk verkrijgbaar voor hen die de 1ste tot de 7de druk van dit boek bezitten. Neem hiervoor contact op met de Uitgeverij Beerlandt Publications : info@christianebeerlandt.com

Lierde, 21 december 2013



WAAROM ETEN ?

In Dankbaarheid nuttigen

Wij, mensen, zouden ons allemaal kunnen gaan oefenen in het ‘geen voeding meer nodig hebben om te leven’. Alleen maar gaan leven van bepaalde pillen, of van licht, van datgene wat soms ‘prana’ genoemd wordt. Bepaalde mensen in Oost en West hebben sinds lange jaren met allerlei ‘technieken’ bewezen dat dit kan. O.K., dat is goed ; wij weten dat het kan. En we zouden ons dat allemaal kunnen aanleren.

Maar waarom zouden we ? Dit hoeft helemaal niet ; het is voor het grootste deel van de mensheid helemaal niet de bedoeling van het Leven. Niets hoeft geforceerd te worden. En áls het ooit ‘nodig’ zou zijn om zonder voeding te leven, dan zou het op dát ogenblik ‘evident en makkelijk’ gebeuren. Maar daar is heden ten dage helemaal geen sprake van en misschien -in de toekomst- wel nooit.

Laten we daarom heerlijk genieten... in het Hier-en-Nu.

Dankbaar nuttigen wat moeder Aarde ons schenkt.

Gezelligheid.

Geboeid worden door het veelkleurige palet van banaan tot chocolade.

Een gelukkig evenwicht tussen hemel en aarde betekent gezondheid. Niets ‘moet’.

Die ‘vrijheid’ op aarde te ‘mogen’ in een perzik bijten, croissants nuttigen, melk drinken, kaas eten...¹ is dat niet fantastisch ?

¹ Voor uitzonderingen : zie verder in dit boek (diabetes, alcoholisme, voedselallergieën, enz.).

Je kan bovendien zoveel *LEREN over jezelf door te kijken naar wát je zo graag eet en wat dit voedingsproduct aan jou te vertellen heeft*. Het evolutie-proces kan - genietende weg- op deze bewuste wijze worden versneld. Gezondheid wordt gestimuleerd wanneer je bovendien doet wat het voedsel je aanmaant te doen. Spijsverteringsorganen beleven er deugd aan. Psyche en gevoelens worden er rijkelijk bij betrokken. En de hongersnood in andere landen zal niet worden gestild wanneer wij minder eten. Daar is een fundamenteelere aanpak voor nodig !

Luister naar je hart, naar de taal van Liefde, en schenk jezelf en de anderen ‘voeding’ : laat het enerzijds aards-tastbaar en anderzijds geestelijk-verrijkend zijn. Wij voeden ons in het volste respect, met het Hart kiezend uit wat ons door het Leven aangeboden wordt in de Hoorn van drank en spijzen.

Zin hebben in...

1) De psychosomatische factor

Heeft een mens **ZIN IN...** een bepaald voedingsproduct, dan duidt dit er in de eerste plaats op dat de mens er nood aan heeft datgene in toepassing te brengen waar dit specifieke voedingsproduct symbool voor staat : **de psychische factor**. Zoals bijvoorbeeld het ‘zin hebben in een *appel*’ o.a. vraagt om een opheffen van de oertwijfel in jezelf en om een flink doorgaan, doorbijten in het leven. Het is de natuur, de smaak die aangeeft dat de mens dit of dat voedingsproduct **NODIG** heeft om een soort van evenwicht in zichzelf *te bewaren of te bewerkstelligen*, of dat hij dit of dat voedingsproduct goed kan gebruiken, *psychisch* zowel als *lichamelijk*, in begeleiding van een bepaald evolutieproces.

MAAR... dit wil niet zeggen dat elke mens zomaar alles kan gaan eten waar hij zin in heeft : omdat het nu eenmaal om evolutie gaat en de meeste mensen er niet in slagen (zij het onbewust) om **METEEN** helemaal “naar het Leven te leven”,² noch helemaal *in praktijk kunnen toepassen* hetgeen gevraagd wordt door het voedselkarakter waaraan ze nood hebben. Dus : een zekere *voorzichtigheid* is aan te raden. Gelukkig ‘voelen’ vele mensen dit aan. Het trek hebben in bijvoorbeeld appels houdt dan ook meestal op na het nuttigen van 1, 2 of 3 appels. Hetzelfde geldt voor andere voedingsproducten.

Wanneer er echter een *extreme* zin in één bepaald voedingsproduct bestaat, doet men er heel goed aan te begrijpen ‘*waarom*’ men extreem naar dit specifieke voedsel ver-

² Leven “naar het Leven” : lees meer hierover in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding* of in *Levensfilosofie voor een gelukkig en gezond bestaan*.

langt, in praktijk te brengen waar het product op psychologisch vlak om vraagt, en een zeker evenwicht te bewaren in het nuttigen ervan – met mate dus, zonder overdrijving – en dit is dan weer voor elke mens anders.

De regel ‘eten waar je zin in hebt’ kan dus niet zonder voorwaarden. Deze regel kan zeker niet gevolgd worden door mensen die al ziek zijn, zoals diabetici, alcoholici, mensen die lijden aan coeliakie, fenyktonurie, enz. ... , noch door deze mens die reeds een héle periode van een bepaald voedingsproduct heeft gegeten zonder daadwerkelijk datgene in toepassing te brengen waar dit voedsel om vroeg,³ noch door zij die een bepaalde voedselallergie op psychosomatisch vlak niet hebben opgelost.

Wanneer men trek heeft in bijvoorbeeld **chocolade** doet men er goed aan bewust liefde en verzachting, flexibiliteit, enz. ... in zichzelf te ontwikkelen⁴ terwijl men al genietende weg chocolade eet (uitgezonderd bij bepaalde ziekten of allergie : zie elders in deze inleiding), maar men zal er best geen kilo’s van eten, zelfs al heeft men daar zin in, omdat men blijkbaar iets niet begrijpt van de boodschap van chocolade, van datgene wat chocolade vraagt, of omdat men dit niet meteen in toepassing brengt of kan brengen. Gezondheid vraagt hier ook aan de gezonde mens om voorzichtig te blijven. Te genieten, maar geen massa’s ervan te eten : éérst bewustwording en een in de praktijk omzetten van deze zelf-liefde en warmte waar chocolade om vraagt. Dan verdwijnt de ‘overdreven’ zin als vanzelf. Men geniet er rustig van, af en toe, wanneer men er trek in heeft. Een evenwicht wordt gevonden. Soms meer, soms minder chocolade... soms helemaal geen zin... : het is normaal en gezond dat de innerlijke psychische, emotionele ontwikkeling gepaard gaat met schommelingen. Voeding helpt nu eenmaal ook op psychisch vlak. Zolang men maar niet torenhoog gaat overdrijven.

En dit geldt voor alle voeding : rode kool, sla, tarwe, maïs, kabeljauw, aardappelen, peren, wortelen, ijsjes, enz., enz. ...

Normaal gesproken : wat heeft de mens nodig in zichzelf? Niet alleen het fysiek tastbare voedingselement waar hij naar verlangt, maar ook en vooral datgene waar dit voedingsproduct psychologisch / energetisch / karakterieel symbool voor staat.

Zo zal bijvoorbeeld het lichaam van iemand die verlangt naar Rijst heel goed Rijst kunnen gebruiken,⁵ maar nog veel meer wijst dit feit er op dat deze mens er diep in zichzelf naar verlangt om *de Karakteristieken van Rijst* in zichzelf (verder) gestalte te geven. Rijst staat o.a. voor : “Ik wil alles open en klaar zien binnen heldere, door-

³ Meer hierover verderop, in het hoofdstuk : “Wanneer kan er iets fout gaan ?”

⁴ Zie in dit boek de betreffende rubriek over chocolade.

⁵ Uitzonderingen in geval van stofwisselingsziekten of andere ziekten zijn mogelijk. Zie ook verderop de rubriek : “Allergisch aan...” Raadpleeg een arts of voedingsdeskundige.

zichtige Structuren. Ik sta in mijn leven niets anders toe dan datgene wat bij de Essentie van mijn hoofdweg past en zal hiertoe alle onzuiverheden moeten wegwassen. Open ruimte, klaarheid, eerlijkheid, zuivere rechte lijnen, schone handen, grondig opruimen... Ik verlang alles in mijn leven te kunnen plaatsen binnen een Klare, Heldere Structuur.”

De **energetische waarde**, de **karakterwaarde** van een voedingsproduct is véél meer dan een optelsom van vitaminen, mineralen en oligo-elementen, van eiwitten, koolhydraten en vetten, enz. ...

Het spreekt dan ook vanzelf dat, wanneer iemand IETS EET TEGEN ZIJN ZIN IN, of omdat het móét volgens bepaalde voedingsregels, of omdat hij dént dat het gezond is... hij zichzelf daarmee helemaal niet dient. Bijvoorbeeld de mens die dént dat rijst eten móét, maar hij heeft er helemaal geen trek in... In dit geval kan het zijn dat hij al voldoende Rijst-eigenschappen in zich draagt, en dan zal hij door het eten ervan zowel zijn lichaam als zijn geest overbelasten. Ook andere redenen zijn mogelijk.

Het is dan ook van belang dat de mens naar dit natuurlijke ‘ik heb zin in...’ luistert en er gevolg aan geeft,⁶ wil hij zichzelf gezond en liefdevol behandelen : **het is goed dat hij datgene eet waarnaar zijn verlangen uitgaat... OP VOORWAARDE dat hij tevens werkt aan het psychisch / emotionele vraagstuk waarvoor dit voedsel symbool staat ; en, zoals reeds gezegd, dient de mens ‘maat te houden’ omwille van de onbewust levende, nog onopgeloste elementen in hemzelf.**

In dit verband keren we terug naar het voorbeeld van de Chocolate. Hij die verlangt naar *Chocolate* mag hier heerlijk van genieten,⁷ maar zal tevens (zoals de symboliek van Chocolate aanduidt) elke afstand tot zichzelf dienen te overbruggen, in ontvankelijkheid voor de zachte, liefdevolle stromingen in zijn wezen, waardoor hij veel dichter en liever met zichzelf zal omgaan. Hij mag zich niet langer verzetten tegen de totale warme versmelting, de totale verzoening met zichzelf. Het genieten van Chocolate en het aan zichzelf werken gaan op deze wijze hand in hand.

Echter, leeft de mens NIET “naar het Leven”,⁸ doet hij net het omgekeerde als wat bv. Chocolate van hem vraagt (de mens verhoudt zich bv. keihard tegenover zichzelf, de andere), of nog : verzet hij zich innerlijk tegen het eten van chocolate uit *angst* om te verdikken (om louter ‘uiterlijke’ redenen, alsof dik-zijn lelijk zou zijn,

⁶ Dit is een algemene regel die echter niet geldt in geval van bepaalde ziekten. Zie eerdere voetnoot hierover. Men houdt best ook steeds rekening met de algemeen geldende aanbevelingen voor gezonde voeding, zij het dat de inzichten hierover eveneens aan veranderingen onderhevig zijn.

⁷ Uitgezonderd bij bepaalde zware ziekten, of zij die om de een of andere reden lichamelijk geen chocolate verdragen.

⁸ Leven “naar het Leven” : lees meer hierover in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding* : in het inleidende Deel I van dit boek, alsook in de rubriek “Eten, Eetstoornissen, Voeding”.

zoals de Westerse maatschappij dit tegenwoordig domweg proclameert), of in de gedachte, de overtuiging dat dit voedsel zijn lichaam zou schade toebrengen bijvoorbeeld, dan kan Chocolate niet op gezonde wijze worden opgenomen naar geest en lichaam en mijdt hij best het eten van dit product.

2) Verwantschap met het karakter, de vibratie, de frequentie van een bepaald voedingsproduct

Niet iedereen die er nood aan heeft om bijvoorbeeld een meer open, heldere Structuur in zijn leven aan te brengen, verlangt echter naar Rijst. Het tweede element dat als oorzaak kan genoemd worden van het verlangen naar dit of dat specifieke voedingselement heeft te maken met de psyche, de ziel, of zo je wil *het Karakter, de Aard, de Eigenheid van het voedingsproduct*, of de hoofdtrilling, de golflengte, de toon, de kleur waarop het product resoneert...

Het verlangen gaat uit naar dit product waar men diep in zichzelf een soort van **innerlijke VERWANTSCHAP** mee heeft, maar doordat de positieve Eigenschappen ervan in de mens niet of onvoldoende aan bod kunnen komen, verlangt hij naar deze elementen 'buiten zichzelf'. De mens onderdrukt zichzelf hier of laat bepaalde eigenschappen niet of onvoldoende aan bod komen. Het voedingsproduct helpt hem dan bij het 'op peil brengen' van die of deze in hem potentieel aanwezige eigenschappen.

Bijvoorbeeld : iemand die verlangt naar een *Abrikoos* heeft er -zij het onbewust- behoefte aan om wat van de zachte, gevoels-bewogen, warmhartige, vrouwelijke Abrikozensfeer in zichzelf gestalte te geven, of op te voeren. Dit houdt echter ook in dat deze mens, zelfs al zou hij zich in extremis onbewogen, koel, afgesloten of hard manifesteren, eigenlijk in zijn Kern een zacht Abrikozenhartje heeft wonen. Hij verlangt ernaar deze potentiële toestand in zichzelf te laten ontwaken en aan te wakkeren, zodat zijn hart zachter wordt, letterlijk en figuurlijk, net zo zacht en ontroerd als dit bij 't Abrikoosje het geval is.

Met andere woorden :

Iemand die VERLANGT NAAR een Bloemkool, IS een beetje bloemkool, en benut de positieve karakteristieken waarvoor Bloemkool symbool staat nog niet in optimale zin, maar hij verlangt ernaar deze in zichzelf wakker te maken, te verwezenlijken. Iemand die verlangt naar Abrikoos is in zijn Kernaard een beetje als Abrikoos, maar hij weet de karakteristieken waarvoor Abrikoos symbool staat helemaal niet of nog niet op een optimale manier in zijn wezen te integreren.

Geen zin hebben in... Onverschilligheid tegenover bepaalde voedingsproducten

Iemand die **NIET VERLANGT** naar bijvoorbeeld Abrikozen, die eerder **ONVER-SCHILLIG** tegenover deze smaak staat...

OF... Deze mens heeft, indien hij een soort van zielsverwantschap met deze vrucht heeft, mogelijk gedurende bepaalde perioden van zijn leven graag Abrikozen gegeten, maar nu niet echt meer... Er heerst op dit vlak nu een harmonie, een verzadiging : hij heeft de eigenschappen op een gezonde wijze gestalte gegeven in zichzelf, naar ziel en lichaam.

Wel kan het gebeuren dat hij plots, al is het maar één dag, een enorme trek krijgt in deze Abrikozen : dan wijst dit er op dat heel kort een evenwicht mag hersteld worden. Ook op zulke zeldzame ogenblikken doet de mens er goed aan de tekst i.v.m. de Abrikoos te lezen en te kijken waarom NU juist, vandaag, die zin naar Abrikozen opduikt ?

OFWEL... heeft de mens die eerder onverschillig staat tegenover Abrikoos helemaal geen verwantschap met het Karakter van de Abrikoos en wenst hij van deze eigenschappen ook niets in zichzelf te ontwikkelen.

OF... deze mens is in zijn hart ergens wel verwant aan de Abrikozensfeer, maar voorlopig “op onderdrukte wijze” ; het ogenblik is nog niet aangebroken om deze eigenschappen naar boven te halen. De tijd is er niet rijp voor.

Een afkeer hebben van...

Gebeurt het dat de mens **een AFKEER** heeft van een bepaald voedingsmiddel -in ons voorbeeld : Abrikozen-, dan zijn er minstens deze verklaringen voor :

OF... De mens heeft in zijn diepste grond niet de minste verwantschap met de karakteriële waarde of de trillingswaarde van het voedingsproduct.

OF... De mens zit zo boordevol van deze Abrikozen-energie dat hij het ‘in zichzelf’ zowel als buiten zichzelf (in de vrucht) niet meer kan ruiken of zien : hij walgt ervan ; hij heeft reeds ‘te veel’ van deze eigenschappen. Het laat hem niet onberoerd (hij zou er van braken) omdat hij in zijn karakter wat van dit goede te veel heeft...

Het zou dan zijn geest, noch zijn lichaam goed doen van dit voedsel te eten ! Het is tegennatuurlijk en nooit goed iemand te verplichten dit of dat voedingsproduct te eten, tegen zijn zin in.

OF... Een andere reden voor ‘afkeer’ is dat de Levende Zelfkern van de mens hem een héél andere richting wil uitsturen dan deze die wordt aangegeven door het voedingsproduct, en wel op een heel dringende wijze ; heftige signalen worden uitgestuurd om aan te duiden dat het voor deze mens nu, zeker in deze levensfase niet (en misschien nooit) de bedoeling is in deze richting te evolueren via de ontwikkeling van eigenschappen waarvoor het voedingsproduct waarvan hij een afkeer heeft, symbool staat.

Voeding als medicijn

Het zal blijken dat de mens die zich plotseling een dagje minder goed voelt, of deze mens die een panische angst-aanval heeft, of hij die zich helemaal geestelijk ziek of verward voelt en niet meteen weet wat er in hem gaande is... er nog méér dan een ander baat bij heeft grondig de boodschap te lezen van de drank of het voedingsproduct waar hij deze dag of op dat ogenblik zin in heeft...

Tijdens de maanden waarin ik *De Hoorn des Overvloeds* neerschreef is dit meteen duidelijk gebleken wanneer ik bepaalde mensen in ‘nood’⁹ de voor hen toepasselijke voedingstekst te lezen gaf...

Vooraf **in ACUTE gevallen** is een bepaald inzicht soms meer dan noodzakelijk opdat de mens zichzelf weer in harmonie, tot rust, zou kunnen brengen. De bedoeling van dit boek is in eerste instantie Informatie te brengen, opdat de mens, via Inzicht, zichzelf verder zou kunnen bevrijden.

Allergie aan bepaalde voedingsproducten

Allergisch zijn aan een voedingsproduct wijst op de noodzakelijke **aanpassingen** die een mens in zichzelf moet doorvoeren wil hij op een positieve wijze gebruik kunnen maken van deze eigenschappen diep in zichzelf waarvoor dit voedingsproduct symbool staat. Dit wil zeggen dat hij (soms onbewust) **verzet** biedt tegen de positieve boodschap van het betreffende voedingsproduct. Lost hij de oorzaak hier op, **bekijkt hij de ware betekenis van het voedsel dat hem een allergie bezorgt, dan zal hij weten waartegen hij in zichzelf strijd aan het leveren is.** Hij zal de toepasselijke tekst over dit voedingsproduct lezen, in zichzelf een psycho-emotionele oplossing doorvoeren... en bijgevolg kan de allergie verdwijnen.

⁹ Bijvoorbeeld bij depressie, paniek, griepstoestanden, e.d. In deze gevallen beschreef de tekst over het voedsel waar men op dat ogenblik slechts zin in had tevens de (psychologische) oplossing voor de betreffende ziekte / aandoening.

Bijvoorbeeld : iemand die allergisch is aan Chocolade, verzet zich tegen de positieve Chocolade-eigenschappen in zichzelf (lees de tekst Chocolade). Elk pukkeltje zal bij wijze van spreken van zijn aangezicht verdwijnen wanneer hij maar in praktijk omzet wat Chocolade hem aanbeveelt. Hij mag er van eten, **op voorwaarde** dat hij de **veranderingen** doorvoert die de Chocolade hem aanraadt.

Het hier beschreven principe i.v.m. voedselallergie geldt ook voor **voedselintolerantie**.

Opgelet ! Bepaalde voedingsallergieën kunnen een gevaarlijke (soms levensbedreigende) situatie veroorzaken. In deze gevallen is voorzichtigheid en samenwerking met een deskundige vereist. En is het vooral belangrijk niet langer het voedingsmiddel te eten waaraan men allergisch is ; de tijd is er nu niet rijp voor.

Je voelt je onwel, ziek, na het eten van...

Als jij je “onwel” voelt na het eten van een welbepaald voedingsproduct... Bijvoorbeeld : steeds weer na het eten van witte kool voel jij je misselijk. Of na het eten van brood en zachte deegwaren voel jij je allesbehalve goed, misschien heb je het gevoel naar lucht te moeten happen. Of het eten van een sinaasappel is voor jou een pijnlijke zaak, je krijgt er onmiddellijk diarree van, of maag- en darmklachten... Of je krijgt het benauwd na het nuttigen van olijven, of van noten, enz., enz. ... **Stop** dan best met het nuttigen van dit voedingsproduct.

Eet het voorlopig niet en vervang het door iets anders. Deze “gevolgen” hebben steeds een specifieke, diepere oorzaak waar naar dient gekeken te worden.¹⁰

1. Psychologisch-emotioneel, evolutie en weerstand : lees de tekst van het betreffende voedingsmiddel. Bv. wat vraagt de noot van je, of de sinaasappel, of de kool ? Of wat vragen brood en zachte deegwaren om toe te passen ? Ben je hier tot dusver niet in geslaagd ? Werk dan aan deze oplossing/toepassing. Doe wat deze voedingswaren je zeggen te doen, en dan kan je later voorzichtig weer eens proberen ervan te eten.

Bied geen weerstand (vaak onbewust) aan de door jou te zetten stappen.

2. Lichamelijk : een ongewenste lichamelijke reactie na het eten van een bepaald voedingsmiddel wijst op hetgeen in punt **1.** beschreven werd (alle lichamelijke symptomen hebben immers een psychische ondergrond). Alleen dient men hier

¹⁰ Lees hierover ook in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding – Encyclopedie van de Psychosomatiek*.

bovendien op fysisch vlak (het zich letterlijk ‘voeden’) héél voorzichtig mee om te springen. Denken we maar aan bepaalde mensen die doodziek kunnen worden na het eten van bv. pindanoten of mosselen. Bijvoorbeeld bij voedselallergie geldt dus : eet voorlopig, in samenspraak met de arts, **niet meer** het voedingsproduct waaraan je allergisch bent. Ondertussen ‘werk’ je verder aan je persoonlijke evolutie : los de innerlijke problematiek op ; lees de tekst i.v.m. het betreffende voedingsproduct en pas toe...

- 3. Transformatie.** Vaak is dit gewoon **een signaal** van jouw levenskern dat **een nieuwe periode** voor je aanbreekt. Het eten van het voedingsproduct waar je achteraf niet goed van bent zou je verhinderen te doen wat je te doen staat in je evolutie NU. Mogelijk heb je er nooit erg in gehad : het betreffende voedingsmiddel vertelt je wat je NU dient te **veranderen** (en misschien reeds vroeger diende te veranderen) in je bestaan. Stoppen of verminderen met het nuttigen van dit product en... tegelijkertijd een **transformatie** doorvoeren, waarbij dit specifieke voedingsmiddel je de nodige aanwijzingen geeft i.v.m. de te zetten stappen. Nadien, na een zekere periode, merk je misschien : “Hé, mijn smaak is veranderd ?! Mijn voedingsgewoonten zijn veranderd. En... IK ben veranderd !” In goede, gezonde, geëvolueerde zin, natuurlijk.

Dus : luister naar je lichaam. Hoezeer je ook naar een bepaald voedingsmiddel verlangt... , wanneer het je nadien slecht bekomt, om het even hoe... (pijn, braakneiging, zuurstoftekort, paniekaanval, enz. ...), dan vraagt iets in jou om aangepast te worden. Eet dit specifieke voedsel voorlopig niet of in beperkte mate, afhankelijk van de “ernst” van de situatie. Het wordt je later wel allemaal duidelijk. Voel je je loom, lui, moe na grote maaltijden of het eten van bepaalde voedingsproducten ? Neem dan meerdere kleine maaltijden. Enzovoort... Gebruik steeds je gezond verstand.

Een voorbeeld. Je bent ziek en je voelt je innerlijk boos-verdrietig-onmachtig in een bepaalde situatie... je hebt een ontzettende zin in *Tomaten*. En je leest bij ‘Tomaat’ dat ze je vraagt de vreugde om jezelf te gaan beleven en op expressieve vorm naar buiten te treden... maar jij doet net het omgekeerde... je wordt steeds bozer en kropt op, ontevreden over jezelf... je weigert de vreugde om je bestaan te beleven en uit te ‘zingen’... dan is het best mogelijk dat je gaat ‘braken’... van jezelf.¹¹ En dan zeg je misschien : “Ik heb van al die tomaten moeten braken”... Neen ! Omdat je de boodschap van tomaat niet hebt toegepast, terwijl je het zo nodig had en deze vrucht eigenlijk zo gezond voor je is... dáárom heb je moeten braken. Doe dan ook wat het leven via de trek in tomaat van je vraagt en vecht er niet langer tegen. Op deze wijze zal tomaat als een medicijn gelden en je helpen de vreugde en expressieve blijheids-

¹¹ Lees meer over de psychologische overeenkomst van Braken in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding – Psychologische oorsprong van 1300 ziekten*.

kracht verder te ontwikkelen ten bate van de eigen lichamelijke gezondheid. Je kan onmogelijk zielskern en lichaam van elkaar scheiden. Het heeft geen zin weer tomaten te gaan eten zolang je volhardt in je gesloten boosheid en zelf-weigering.

Men kan nooit zeggen : “Dit voedingsproduct is goed of... is slecht voor DE mens”

Elke mens is uniek en aan geen ander gelijk. Men kan, ook in de voedingsleer, niet alle mensen over één kam scheren. *De bewustlevende mens* zal naar zijn wijze ‘gevoel’ dienen te luisteren, naar z’n levende Zelf-Kern, naar de taal van “het voedingsproduct” waar zijn spontane verlangens naar uitgaat. BEWUST eten, zonder de eigen unieke natuur geweld aan te doen.

Alcoholverslaving en andere verslavingen

Bij alcoholverslaving kan het voor de gezondheid noodzakelijk zijn om zeer radicaal te ‘stoppen’ met het drinken van Alcoholische dranken. Dan is het erg belangrijk dat men **tezelfdertijd** aan de *psychologische basis-oorzaak van alcoholverslaving*¹² werkt : waarom deze ‘zin in alcohol’ er is. Immers, doet men dit niet dan zal men met een gevoel van verlangens blijven zitten...

Echter, lost men de basis-oorzaken op (bij voorkeur tijdens een ruime periode van geheelonthouding), dan bestaat de mogelijkheid dat men ‘láter’ in staat zal zijn om al genietende weg met mate (!) te drinken, zonder dat men zich nog verliest in een oeverloze verslaving.

Deze mensen remmen zichzelf af, staan zichzelf niet ten volle toe om van hun rijke natuur te genieten, waardoor frustratie ontstaat. Daarom is het ook juist voor deze mensen van zéér groot belang om ten volle te GENIETEN van het *vaste voedsel* waar zij naar verlangens.

¹² Lees meer over de psychologische basis-oorzaken en de kernoplossing van Alcoholverslaving in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding*. Ook in dit boek, *De Hoorn des Overvloeds*, kan de specifieke tekst over de symboliek van de alcoholische drank(en) waaraan men verslaafd is zeer belangrijke aanwijzingen geven.

Drugs, alcohol, sigarettengebruik, seksuele dwangmatigheden en andere begeerten...¹³ worden opgevoerd bij mensen die niet durven heel gewoon genieten van zichzelf, van hun natuur, van hun spontane gevoelens, van lekkere voeding... Zij onderdrukken de meest natuurlijke stromingen in hun wezen waardoor energieën een uitlaatklep zoeken. Het energetische evenwicht is verstoord en wanneer men bovendien helemaal niet de voedingsmiddelen tot zich neemt waarnaar men spontaan verlangt, maakt men de zaken nog veel erger.

Het verlangde voedsel kan hier niet alleen op lichamelijk vlak een evenwichtsbrenger, een corrector zijn, een regulerende rol spelen, maar is bovendien een belangrijke richtingaanwijzer wat betreft het 'hoe' uit de verslaving te stappen (drugs, alcohol, nicotine, seks, enz. ...) en zijn frustratie op te lossen : wanneer de mens goed gaat kijken naar de symbolische betekenis van het voedsel waarnaar zijn verlangens uitgaan zal hij zichzelf een flinke stap verder brengen !

“Gezondheid” is wat telt !

Niet de taal van een levenloze spiegel aan de muur

Een mens die naar het overtuigingsstelsel leeft dat hij als IK maar beter niet zou zijn... kan signalen oproepen als 'honger dood' in een leefomgeving waar nochtans geen voedseltekort heerst. Hij heeft geen honger meer... en eet niet meer omdat hij - zij het onbewust- wil dood zijn. Zijn diepste Zelf stuurt hem een signaal van : “Ga jij nu ervoor kiezen om te leven... of wil jij eigenlijk helemaal niet leven ?”

Stelt de mens voorwaarden aan het leven zoals : “Ik leef slechts wanneer een ánder van mij houdt... , wanneer ik déze welbepaalde lichaamsvorm mag hebben, wanneer ik alle aandacht van de ander krijg, wanneer ik mezelf kan schuilhouden achter een ander, of wanneer ik die of deze beker of filmrol in de wacht kan slepen... , enz. ...”, dan gaat hij tegen het Leven zelf, tegen de Natuur in. Hij roept mogelijk een ziekte als **anorexia nervosa** op. Zijn diepste Zelf zal hem niet langer 'voeden', zal niet langer een honger-gevoel oproepen en de mens laat zich doodgaan. Liever doodgaan dan dit of dat niet te 'hebben'... !

Het leven vraagt om een onvoorwaardelijke overgave, om een dankbare aanvaarding en een breken met elke vorm van 'willen hebben' en voorwaarden stellen. Het leven vraagt dat de mens zichzelf zou voeden : met aandacht, liefde en... voeding. Het niet langer bv. aandacht eisen van anderen (een verkapte vorm van macht).

¹³ Lees meer over de kernoorzaak en kernoplossing van deze verslavingen in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding – Encyclopedie van de Psychosomatiek*.

Wanneer kan er iets fout gaan in het eten van voedsel waar je trek in hebt ?

1. Wanneer je niet “naar het Leven” leeft¹⁴ maar in zelf-destructie ; wanneer je niet houdt van jezelf, je waarden als mens miskent. Voorzichtigheid is dan aan te bevelen wat betreft voeding.

Bijvoorbeeld iemand die jarenlang hardnekkig een stresserend werk volhoudt... of iemand die halve dagen voor zijn TV-toestel zit... of iemand die zich voortdurend opoffert... of zich afsluit voor zijn gevoelens... of zich forceert door bepaalde sportoefeningen te doen die helemaal niet bij zijn aard passen...¹⁵ dát is niet naar het leven leven, maar zich ‘laten leven’. Wát een mens dan ook eet, op deze wijze kan hij niet gezond blijven. Dat hij dan ziek wordt of immobiel, heeft niet met voeding te maken maar met de levenswijze of -ingesteldheid. Leven ‘naar waarheid’ met je echte zelf is zo belangrijk.¹⁶

2. Wanneer de mens zich slechts wil blijven voeden met een bepaald voedingsproduct **terwijl hij NIET werkt aan de onderliggende redenen** “waarom” hij bijvoorbeeld vele Citroenen of Snoepjes eet.

Bijvoorbeeld : iemand wordt aangetrokken door **Mango’s** omdat zijn hoofd veel te druk, te snel op volle toeren draait en zijn nervositeit lichaam en ziel tergt. Hij mag kilo’s Mango eten... dit is goed, doch wanneer hij niets doet aan zijn innerlijke rode gejaagdheid, heeft hij niets van Mango geleerd en zal hij geen stap vooruit zijn. Hij kan dan op een goede dag ziek zijn, zagezegd van al die Mango’s ; hij ligt in zijn bed met vreselijke hoofdpijnen, duizelig... Maar het gaat er hier om dat Mango vooralsnog aan de alarmbel trekt, dat ’s mens diepste Zelf hem een laatste duidelijk signaal wil geven (omdat hij geweigerd heeft te kijken naar de oorzaak waarom hij zo’n drang naar Mango’s bleef hebben) : “Hoelang ga jij je hoofd nog in onrust laten ? Jij ligt beter wat flauw in je bed nu dan jezelf nog langer op deze wijze te overbelasten ! Jij dient in je leven dringend iets te veranderen. Jij hoeft niet te stoppen met Mango’s eten... op voorwaarde dat jij nu eindelijk het positieve van de Mango-eigenschappen in jezelf toepast.”

¹⁴ Leven “naar het Leven” : lees hierover meer hetzij in Deel I van het boek *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding - Encyclopedie van de Psychosomatiek*, hetzij in het boek *Levensfilosofie voor een gelukkig en gezond bestaan*.

¹⁵ Denk eraan : een olifant slingert niet aan de lianen zoals een aap dit doet ; een renpaard trekt geen zware ploegen voort zoals het struise boerenpaard dit kan. Zo is het ook bij de mens.

¹⁶ Lees hierover meer in hetzij het eerste deel van *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding*, hetzij *Levensfilosofie voor een gelukkig en gezond bestaan*.

Maar natuurlijk, slaagt de mens niet meteen in het doorvoeren van de gevraagde transformatie, dan houdt hij er best een tijdje mee op mango's te nuttigen.

De mens die te veel **Suiker** in zijn bloed heeft zal zijn problematiek niet oplossen door alleen maar geen Suiker meer te eten : hij dient een FUNDAMENTELE oplossing te geven aan de onderliggende psycho-emotionele problematiek. Éerst de psycho-emotionele oorzaken die aan de basis liggen van diabetes¹⁷ oplossen. Pas ná de oplossing ervan, ná genezing, kan -in overleg met een arts- geleidelijk aan suiker worden genuttigd.

- 3. Het loopt ook fout** wanneer de mens voelt zin te hebben in... en dat eigenlijk zichzelf ook wel een beetje gunt... maar er zich ondertussen met **schuldgevoelens** of gevoelens van **boosheid** tegen afzet. Hij kan dan helemaal niet genieten... Door het innerlijke verzet geven zijn hersenen a.h.w. geen signaal van verzadiging meer. Hij verzet zich zodanig tegen zijn spontane voedingsbehoeften dat geest noch lichaam de zo noodzakelijke voedingsstoffen uit het product kunnen opnemen. Het gevoel van verzadiging treedt niet op... ; de mens blijft in overdreven zin naar dit product verlangen. Hierdoor ontstaat een soort van **vraatzucht**, die men bij **boulimia**-patiënten kan aantreffen.

Het zijn deze mensen die zichzelf niet toestaan om te genieten, zij die bang zijn dik te worden, die zichzelf strenge verbodsregels opleggen, te vast zitten in de cultus van het uiterlijke.

- 4. Wanneer de mens belang hecht aan de domme cultus van het uiterlijke, wanneer hij om louter “uiterlijke” redenen wil vermageren of verdikken, wanneer hij wil beantwoorden aan uiterlijke normen, loopt het mis. Wanneer hij zich ‘uithongert’ loopt het fout.**

Wanneer men wil vermageren om in zekere zin macht te hebben op de andere door een bepaalde maatschappelijke norm na te streven : men wil verleiden, aanzuigen, mooi bevonden worden door anderen... Dit is de weg van de Dood. Echter, leeft men vanuit z'n hart, al levende weg, dan stimuleert men Leven in zichzelf.

Zolang de mens zich er slechts om bekommert ‘hoe hij er wel uit ziet’ in plaats van gewoon ZICHZELF TE ZIJN naar zijn eigen AARD, vanuit het Hart... scheelt er iets aan hem. Hij geeft macht aan het oppervlakkige, aan de ‘buitenwereld’, aan *de schijn (hij wil er anders uitzien dan hij van nature is)*. De mens weigert nog te luisteren naar zijn ware aard en neemt hiermee ook afscheid van waarheid en leven.

In onze Westerse maatschappij zijn de meeste mensen bang om te ‘verdikken’, is de man bang om een buikje te hebben, meent hij als Tarzan te moeten overkomen,

¹⁷ Lees over de psycho-emotionele oorzaken van Diabetes in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding*.

en is de vrouw bang van elke millimeter vet. *Vet wordt automatisch als ongezond of lelijk aanzien, terwijl het eveneens onontbeerlijke functies vervult in het lichaam.*

Er zijn op aarde ook maatschappijen waar vrouwen en/of mannen naar de heersende normen móeten dik zijn. Dit is evenzo een ongezonde stelling. In deze streken dient men soms corticoïden toe om het lichaamsvolume te doen toenemen, met alle gevaren vandien... terwijl men in het Westen zichzelf zou verminken om er toch maar uit te zien als een barbiepop.

Wanneer een hond automatisch vast, is het omdat hij zich niet goed voelt... , wanneer de mens gaat vasten is het vaak omdat hij ‘denkt’ dat dit moet en dat dit goed is... , terwijl hij helemaal niet meer luistert naar de signalen van zijn innerlijke natuur die om ‘eten’ vraagt. Hoever is de mens afgeweken van zijn natuur !

Ware schoonheid is een uitdrukking van Leven, van iets goeds... en kan dus niet gebouwd zijn op een ‘leugen’. *Waarheid, Leven en Schoonheid liggen op dezelfde lijn.* Naar waarheid leven met jezelf, in de goedheid van jouw hoogstunieke Natuur : dat is mooi-zijn. Een andere regel is er niet. Hoor jij thuis in de wereld van schijn... of leef jij naar waarheid ?

Een lichaam creëren om te behagen aan de normen van de een of andere maatschappij is een leugen en leidt onvermijdelijk tot ziekte, verval en dood.

Elke mens heeft zijn eigen innerlijke geaardheid : bepaalde mensen hebben een lang en smal ‘karakter’, anderen hebben een kort en rond ‘karakter’, weer anderen hebben een breed en struis karakter enz. ... **Elk karakter legt zich neer in een specifieke lichaamsvorm. Het is aan de mens om ZICHZELF te durven zijn, naar ziel en lichaam.** De AARD van een mens wil zich uitdrukken in een welbepaalde hiermee overeenstemmende lichaamsvorm : lang of kort, dik of dun, dat speelt geen rol. Lees de rubrieken “De gezonde dikke Mens” en “De gezonde magere mens” in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding*.

5. Wanneer je veel eet zonder hongergevoel. Je gaat je “vullen met...”

Kernoorzaak hiervan

Je komt er niet toe jezelf naar *waarde* te schatten en dus tot *actieve zelfverwerking* te komen, waardoor energieën binnenwaarts slaan. Vulling i.p.v. zelfvervulling. Je miskent jouw schoonheid, je rijkdom, die niets te maken hebben met de schijn-schoonheid van maatschappelijke doden-normen.

Deze zelf-miskening gaat gepaard met een oer-verdriet. Bijgevolg kan je op deze frequentie van verdrietig zijn om jezelf (om je inhoud of lichaamsvorm bijvoorbeeld) of van boosheid om jezelf, onbewust situaties naar je toehalen die je nog verdrietiger of bozer maken, die je jezelf nog meer als ‘minderwaardig’ laten voelen.

Kernoplossing

Breek met deze onzin, mooie mens die je bent wanneer je maar leeft vanuit je hart. Besef je gouden waarde. Hecht geen enkel belang aan je uiterlijke voorkomen, laat je lichaam vorm krijgen vanuit het hart : *zelf-liefde gevraagd*. Je bent goed zoals je bent. Lap de cultus van het uiterlijke aan je laars. Dik of dun, groot of klein ? Speelt geen rol.¹⁸ **Laat nu die energieën en gevoelens BUITEN-WAARTS stromen.**

Actie ! Creativiteit ! Beweging ! Communicatie ! Doen... ! Exterioriseren ! *Geen zelfafbraak, noch een niet-geloven in jouw authentieke goedheid en schoonheid !* Breek met de normen van de cultus van het uiterlijke. Natuurmens ! Geen pop-van-de-fabriek, artificieel en dood. Wees op dynamische wijze jezelf. Welke dynamiek ? Al naargelang jouw aard zal jij deze kleine of grote **bewegingen** maken die aansluiten op jouw lichaamsvorm. Zelfvervulling i.p.v. vulling zonder honger. Zelf-liefde laat jouw ware schoonheid en goedheid zien / beseffen / voelen. Vermageren of verdikken gaan nu gepaard met een ontluiken van je volle zijnsinhoud. Is het gezond voor jou om te verdikken, dan zal je lichaam nu volumineuzer worden. Is het nu gezond voor jou om te vermageren, dan zal dit ook gebeuren.

Zelfwaardebesef ! Geloof in jezelf. Ontwikkel je hoogste talenten, bij elke mens anders en uniek. **Zet instincten om in hogere bewustzijns-acties : word de Mens die je écht bent, de bewustlevende liefdevolle koningsmens. Onderschat jezelf niet : jij bent geen leegte, maar een Volheid die wacht op zelf-ontdekking, zelf-ontvouwing, expressie !**

6. Wanneer de mens niet in dankbaarheid leeft/eet loopt het fout.

Voeding in liefde tot het leven aan zichzelf geven is noodzakelijk voor een goede gezondheid. *Geen grijpende, pakkende beweging, maar een royaal schenken van voeding vanuit het hart aan zichzelf.* Voor zij die behoefte hebben aan grote porties: laat het een dankbaar geven aan jezelf zijn, zonder zelf-remming, en zonder schrokkerige hebberigheid. Een heerlijk genieten, intens en rijkelijk, is goed en gezond wanneer het in de sferen van ‘zijn in dankbaarheid’ gebeurt. En jij je natuurlijk na de maaltijd niet ziek of misselijk voelt.

7. Wanneer je blijft een voedingsproduct nuttigen nadat je je reeds enkele keren misselijk, ‘slecht’ of ziek hebt gevoeld na het nuttigen ervan. Of in geval van allergie aan een voedingsproduct...¹⁹

¹⁸ Op voorwaarde dat je ‘leeft naar het Leven’. Lees meer hierover in Deel I van dit boek en in de inleidende paragrafen van dit hoofdstuk.

¹⁹ Lees de rubriek “Je voelt je onwel na het eten van...”, alsook het hoofdstuk “Allergisch aan...” in dit boek.

Leef naar de overtuiging dat je dynamisch bent, mobiel, en weet dat het vlees/vet 'kracht-energie' voorstelt ; leef naar waarheid, naar het leven, in zelf-liefde... en je zal gezond en op jouw manier mobiel zijn.

Wanneer kan het nog fout lopen ? Wanneer je ONBEWUST in de praktijk NIET toepast wat de voedingsmiddelen van je vragen

Stel, je eet véél van een bepaald voedingsproduct en, zonder dat jij je er bewust van bent, **pas je helemaal niet toe** wat het voedingsproduct van je vraagt ; **dan kan iets fout lopen met de gezondheid**. Hoe langer dit duurt, vele jaren bijvoorbeeld, des te duidelijker zal dit worden. Je zal je niet meer fit voelen, je kan zelfs ziek worden.

En dan ? Ook dan : géén fatalisme. Ook dán kan jij je weer naar gezondheid laten evolueren **wanneer je de stappen zet die het Leven van je vraagt**, en hierbij vooral kijkt naar : **wat heb ik de voorbije jaren veel gegeten en heb ik niet 'begrepen'** ; welke voedingsproducten kwamen me iets vertellen of aanmanen iets te veranderen, zonder dat ik dit heb gedaan of kunnen toepassen ? Dan kan je beginnen met veranderingen toe te passen in jezelf, terwijl je ondertussen eventjes wacht met het eten van de betreffende voedingsproducten (of er minder van eet).

Een voorbeeld

Je gelooft niet echt in je authentieke schoonheid als liefdevol mens, je houdt niet van jezelf en blijft aan de buitenkant van jezelf hangen, je treedt niet in volheid vanuit je ware Inhoud naarbuiten, je manifesteert jezelf niet als waardevol mens, er is een tekort aan zelf-respect, je houdt je inhoud verborgen in een schuilhol, je klampt je vast aan andere mensen, je streeft een uiterlijk 'beeld' na, los van de inhoud die jij bent, los van het hart, je wil slechts beantwoorden aan normen en je fixeert je op de 'vorm' los van de inhoud (gespletenheid)...

En jij eet ondertussen veel **chocolade** (die juist om zelf-liefde en verzachting vraagt), **veel brood** (dat je vraagt om echt je levensweg op te gaan met de volle kracht en alle potentie die in je zit, niet in een holletje te blijven zitten wachten, non-actief), **veel boter** (die je o.a. vraagt om heel veel van je lichaam te houden, en op de gouden aardbol a.h.w. jezelf naar vlees en bloed te laten genieten, je innerlijk geluk te proeven om wie 'jij' bent), **massa's tomaten** omdat je er ook trek in hebt (en die van je vragen in actieve expressie van je IK te komen), ook **suikerwaren** (die van je vragen om heel zacht en liefdevol, warmhartig met jezelf om te springen, op auto-

nome voet te leven, niet ‘klevend’ aan andere mensen), en eieren (die je vragen om heel kernachtig en blij-krachtig, je beschermd voelend in jezelf te beleven)...

Je past dus NIET toe wat de voedingsmiddelen symbolisch voorstellen en wat ze aan je vragen, m.a.w. je doet ook niet wat het Leven van je vraagt, zij het onbewust... Dan is voorzichtigheid geboden bij het eten van de bovengenoemde voedingsproducten. Immers, op deze wijze kunnen de voedingselementen niet op gezonde wijze worden geassimileerd in het lichaam. Bewustwording is dus een noodzakelijk iets.

Leven !?
Fixeer je niet op de uiterlijke vorm.
Lap je laars aan de ‘cultus’ van het uiterlijke.
Gezondheid is wat telt.

Jij in jouw authentieke zijn,
uniek en aan geen ander gelijk.
In liefdevolheid, in dankbaarheid.
Dat is schoonheid.
Dat is Leven !

En laat het je smaken. Wees niet bezig met het uiterlijk, met dik of dun, maar volg je smaak, geniet van het voedsel en pas BEWUST toe wat het Leven, wat het voedsel-product van je vraagt. Blijf trouw aan jouw eigen aard, doe de bewegingen die bij jouw specifieke geaardheid passen. Forceer je hierin nooit. Vergeet het niet : een olifant versleept bomen, maar slingert niet aan lianen zoals de apen. Een houthakker gaat geen kilometers joggen, een schildpad beweegt zich anders dan een haas, enz. ...

Probeer zeker nooit te vermageren louter omwille van de uiterlijke vorm. Dit is absurd. Echte Schoonheid heeft met waarheid en ware liefde te maken, niet met “schijn” en “normen”, niet met dun of dik.

De gezonde struise dikke mens ? Ja het bestaat, natuurlijk. De gezonde magere taaie mens ? Ja het bestaat, natuurlijk.

Wil je **vermageren om gezondheidsredenen**, omdat je je niet goed voelt in je lichaam (los van het oog en de norm van de maatschappij), doe het dan best op gelijkmatige, evenwichtige wijze, zonder extreme diëten te volgen. Ban bijvoorbeeld

niet ALLE vetstoffen, suiker, enz. uit je leven, maar geniet van wat minder en verander ook andere leefgewoonten.

Wil je **verdikken** omdat je je niet gezond, niet goed voelt in je lichaam (los van het oog van de maatschappij), doe het dan eveneens op rustig-evenwichtige wijze.

Voeding en Ziekte Voeding en Depressie

Het LUISTEREN naar de vraag van je lichaam, naar jouw smaak... is zéér belangrijk : omdat dit soort voedsel waar je verlangens naar uitgaan zo veelbetekenend is.

Het spreekt vanzelf dat, in geval van ernstige ziekte (bijv. leverkanker) je eerst werkt aan de fundamentele psycho-emotionele oorzaken van deze kwaal, dat je niet meteen deze voedingsmiddelen gaat nuttigen die dit orgaan zouden overbelasten !

In samenspraak met een deskundige arts bepaal je wat wel, wat niet kan. Maar... lees ondertussen wel de betekenis van de voedingsmiddelen waar je trek in hebt : zelfs al neem je deze niet tot je, zolang je ziek bent, je kan er heel wat uit afleiden om *het genezingsproces te stimuleren*.

Ben je depressief of heb je een lichte kwaal als keelpijn, hoofdpijn en je verlangt slechts naar één voedselproduct ? Neem het tot je²⁰ : het is belangrijk. Er zit een 'ziel' in al wat leeft op deze Aarde. Er ligt een karakter in elk voedingsproduct. Het heeft zijn redenen dat jij juist hiernaar verlangt. En het zal je helpen... Eerst en vooral al door de INHOUD, de AARD van dit voedingsproduct : jij hebt er nood aan ! Het helpt je lichaam in zijn herstellingsproces... op voorwaarde dat je bovendien de diepere oorzaken van je pijnen, van je kwaal onderzoekt.

Het is dan ook zeer belangrijk de noodzakelijke veranderingen in je leven aan te brengen zoals deze worden aangegeven door de symboliek van het Voedingsproduct waar je verlangens tijdens je ziekte vooral naar uitgaan. Hoeveel zogenaamd 'gezonde' voedingsmiddelen jij ook tot jou neemt... , wanneer jij slechts volgens een bepaald dieetplan eet... of jij gewoon jouw smaak volgt maar de *diepere oorzaken* van je 'smaak' of je 'zin in' niet oplost, *dan genees jij niet FUNDAMENTEEL*. Voeding kan beschouwd worden als een richtingaanwijzer en een synchrone ondersteuning maar zal jouw grondprobleem niet oplossen !

²⁰ Tenzij dit medisch tegenaangewezen is natuurlijk.

Een voorbeeld. Mijnheer M. kwam met hartkloppingen, hoofdpijn, borstbeklemming 's avonds in de praktijk van Dr. L. Hij had de ganse dag niets gegeten doch hij had een ongelooflijke zin in Ananas en Chocolade. De Dokter raadde hem aan er van te eten, maar tevens de onderliggende emotionele problematiek een oplossing te geven. De psycho-emotionele problematiek van zijn lichamelijke klachten werd besproken.²¹ De patiënt bracht deze oplossingen in toepassing en at ondertussen van deze spijzen. Hij voelde zich vrij snel beter worden.

Het gaat hier om **een spontane ondersteuning door voeding in het psycho-emotionele proces** waar de man doorheen moest en dat aan de basis lag van zijn lichamelijke klachten. **Doch de verbetering, het herstel zal niet van blijvende aard zijn... wanneer de mens niet op een grondige wijze de onderliggende psycho-emotionele oorsprong van zijn kwalen en de symboliek van Ananas en Chocolade bekijkt en deze eigenschappen in zichzelf vorm gaat geven !** Doet hij dit inderdaad wel, dan gaan genieten en genezing hand in hand, en vermindert in de meeste gevallen de enorme trek in ananas en chocolade spontaan. De eerste zin van de tekst i.v.m. het karakter van Ananas luidt : “De sfeer van Ananas verblijdt het Hart...” Chocolade staat o.a. voor “verzachting”...

Het is echter fout te gaan stellen dat Chocolade en Ananas goed zijn -of slecht zijn- voor hartlijders : daar heeft het niets mee te maken !

Zelfkennis. Evenwicht. Leren voélen, gewaarworden hoeveel en wát te eten : voor elke mens is dit anders

EN... omdat welhaast niemand perfecte zelfkennis bezit over zijn “IK”... raadt de levensfilosofie de mens aan **om niet en nooit te ‘overdrijven’**, zeker niet van het ene uiterste in het andere te vervallen, nu weer niets, dan weer heel veel. Evenwicht is de boodschap !

Haast geen enkele mens op onze Aarde leeft honderd procent ‘naar het Leven’, dus... hoe goed je ook in praktijk brengt hetgeen het voedsel dat je nuttigt van je vraagt... , voel, word gewaar wanneer het voldoende is, of wanneer je nog tekorten hebt.

Leer jezelf steeds beter kennen, luidt de boodschap. Denken we maar aan de symboliek van ‘zout’ en van ‘suiker’. “*Met mate*” is dus veelal het devies. Een *evenwichtig* voedingspatroon, hetgeen voor elke mens anders is.

Dit ‘voelen’ is zeer belangrijk voor je eigen welzijn. Het kan immers ook voorvallen dat je naar ziel en lichaam een grote behoefte hebt aan bijvoorbeeld véél water drin-

²¹ Lees meer in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding* over de psychologische oorsprong van ziekten.

ken of vele avocado's eten, enz. ... en dat je diep in jezelf voelt : "Dit is nu voor mij als een medicijn." Zeg dán niet 'neen'. Maar door de band voelt de mens zich het best wanneer hij zichzelf niet overlaadt.

Neen, het werkt niet 'omgekeerd' !

Het heeft geen zin te besluiten : "Ik zal meer abrikozen eten, of chocolade, dan word ik zachter, soepeler..." of : "Ik zal veel pompelmoezen eten, dan kom ik dichterbij het optimisme van mijn levenskern en word ik blijer..." of : "Ik eet veel appels, dan kan ik elke twijfel overwinnen." Zo werkt het niet.

Luister naar je natuur. Stap na stap ga je verder in evolutie. Luister naar de symboliek van je spontane smaak, van je spontane 'ik-heb-zin-in...' en zie op deze manier in welke fase je zit. Vertrouw hierop, leef naar het Leven in een eindeloze weg van transformatie. Begrijp de taal van voeding en pas toe. Wees geduldig met jezelf. Geef het jezelf in Liefde, deel het met anderen. Deze instelling van liefde en dankbaarheid maken dat het voedsel dat je tot je neemt in optimale zin wordt benut en geassimileerd, naar geest en naar lichaam.

Vanzelfsprekend smaakt "Natuurlijk" beter

Zonder pesticiden, zonder allerlei toegevoegde chemicaliën, zonder toegevoegde hormonen, enz. ... Het eitje van een "vrije" hen... Als je die mogelijkheid hebt, proef dan van de authentieke pure smaak zonder kunstmatige toevoegingen. Echter, wees niet fanatiek hierin. Verkeer je momenteel niet in de mogelijkheid om alles "zuiver" te eten ? Blijf dankbaar dat voedsel er is sowieso, en vertrouw erop dat alles ten goede zal keren.

Omdat enkele zaken uit de teksten over bepaalde voedingsproducten door sommige lezers verkeerd begrepen werden, werden deze teksten vanaf de 8ste Nederlandse druk hier en daar gewijzigd. Hieronder vindt u deze gewijzigde teksten.

POMPELMOES

Grapefruit

Pompelmoes verzet de zinnen naar het 'lichtere'. Wanneer gedachten te zwaar-denkend, te zwaar-geladen zijn, toont pom-peltje de weg naar lichtere oorden. Het verstevigt de onderkant van de Ruggengraat²² daar de onderste wervel-basis wordt geactiveerd : de zelfzekerheid vanuit het EIGEN IK, vanuit het Zelf, de Basis van de wervel-kolom, de fundamente van het IK. Daar waar de mens zou aarzelen, talmen, treuzelen..., daar waar hij 'achter' zou blijven, terwijl zijn diepste Zelf-Kern roept : "Voorwaarts, mars ! Ga door in zelfvertrouwen. Aarzel niet langer. Hou je energieën niet tegen. Geloof in jezelf. Voel hoe die krachten klaar zitten en vragen om op dynamische wijze te mogen verder gaan. Je moet het alleen maar 'doen' !"

Alles zal nu op een vlotte wijze verlopen, wanneer de mens zichzelf maar niet tegenhoudt via zijn 'gedachten'. Minder op voorhand 'denken' en piekeren, maar DOEN. In het proces van 'doen', in het voorwaarts gaan, zal vanzelf duidelijk worden welke stappen moeten worden gezet.

Pompelmoes wijst soms op de psycho-emotionele toestand van 'beschimmeldheid' : vele krachten zitten klaar maar worden niet altijd op een efficiënte, creatieve, scheppende wijze benut. De mens blijft dan met een soort van frustratie of opgeslagen energieën zitten, misschien wel met een gevoel van machteloze kwaadheid, omdat hij er niet volledig in

slaagt zijn scheppingskrachten voluit te benutten in positieve zin. Mogelijk begeert hij iets (of iemand), verlangt hij iets buiten zichzelf, stelt hij met zijn gedachten te zeer een doel in het vooruitzicht dat hij zo gauw mogelijk wil bereiken..., dan doet hij er goed aan los-te-laten, in het Nu te blijven en zichzelf sterker te ontwikkelen. Een sterker geloof in zichzelf is nodig, in zijn mogelijkheden, een volledige inzet van zijn krachten in een constructieve uitbouw van zijn leven.

Maak je niet kwaad : kwaadheid en onmacht gaan hand in hand. Kwaadheid omdat iets is wat de mens niet wil dat gebeurt ; kwaadheid omdat iets niet gebeurt wat hij wel zou willen... Deze emoties zijn het gevolg van het onvoldoende GEAARD zijn in het eigen IK en van het feit dat de mens zijn geluk te zeer afhankelijk stelt van een situatie buiten zichzelf.

Hij zal leren de tevredenheid OM zijn IK te gaan vinden. Hij zal leren ten volle in Zelf-Respect te komen : hij moet niet boos zijn op het feit dat anderen hem onvoldoende respecteren ! Hij zal eerst en vooral tot ZELF-RESPECT moeten komen, tot een volledig besef van zijn waarden zodat hij vanuit zijn hogere niveau in het leven staat.

Hij zal alles rondom zich leren loslaten. In de Vreugde van zijn eigen Bestaan, zal hij niets meer 'begeren' of verlangen... Hij is zo blij. Hij voelt zich nu lichter... omdat hij niet langer zwaar tilt aan de zozegde 'onbevredigbare' behoeften. Deze mens zal zijn behoeften IN ZICHZELF dienen in te vullen. Hij zal zichzelf als VOL leren aanzien en als een Autonome mens erop rekenen dat hij en hij alleen zichzelf gelukkig kan maken. Op deze wijze verlangt hij de dingen niet meer buiten zichzelf, is hij niet langer boos of teleurgesteld omdat het gedrag van een ander hem niet zint.

²² Lees over de psychologische overeenkomst in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding – Psychologische kernoorsprong en kernoplossing van 1300 ziekten*.

Pompelmoes wijst erop dat de dingen niet altijd eerst moeten voorgesmaakt worden : dat de mens in het leven mag ‘springen’, zonder aarzelen, dat hij met zijn ‘denken’ niet steeds de dingen moet ‘voorzien’. Opgeslagen en tegengehouden energieën zoeken immers voortdurend een uitweg, maar worden als het ware geblokkeerd door de ratio.

“Maak dus open, die poorten ! Laat het leven in je VRIJ doorstromen en Ga ! Lichter, onbevreesd, vol zelfvertrouwen, rekenend op de Autonome kracht, op het vermogen intuïtief je weg te volgen naar het geluk. Laat los, laat achter wat moet gelost worden. Bevrijd je uit het Keurslijf van moeten, van denken, van plichten en regels. Geef jezelf de vrijheid, het licht... Bekijk het leven door een LICHTERE BRIL.”

Pompelmoezen verlichten het gemoed en verblijden het hart ; zij duwen aan de onderkant van de wervelkolom : ‘allez, toe maar, ga maar door... geen vrees, vervolg je weg...’ ; het is alsof de mens die zich soms klein voelt, net als een peuter een duwtje in de rug nodig heeft... Hij leert dat hij niet alleen mag, maar ook moet voor zichzelf uitkomen.

ZOETIGHEDEN IN HET ALGEMEEN, SUIKER, CONFITUREN

Suiker staat voor verlangen naar het intens dichte, gelukzalige, zoete opgaan in jezelf ; suiker geeft verlangens zuurstof en maakt dat alle ongeremdheden vrij hun weg vinden door het lichaam. Suiker verlegt de zure smaken naar ‘later’, de ongemakken naar ‘verder’... ; zij zegt : “Laat ons opgaan in het nu-moment en al het onaangename eventjes vergeten”. Suiker kristalliseert zich in onze gedachten in een droompaleis met gouden koet-

sen en heldere tonen als van een hemels orgel.

De droomsfeer die Suiker oproept is ver naast de werkelijkheid, maar zij troost en verzacht de harten, de kouwelijken en de killen van hart. Zij biedt een soort van verzadiging aan zij die zichzelf niet weten te verzadigen aan de Bron van het Leven. Suiker geeft hoop... op geluk, op een zoeter, gelukkiger bestaan. Suiker doet de mens ‘opleven’, laat de mens voelen dat er ‘meer’ is dan het gewone alledaagse.

Suiker staat symbool voor het geloof in iets dat veel mooier is dan datgene wat men tot dusver heeft beleefd : en dan gaat het om een mooie gevoelssfeer in en om de Mens zélf. Mensen met hartstochten of hartpijnen, met neigingen tot hardheid en kilheid tot zichzelf gaan mogelijk meer zoet eten dan anderen : opdat de kille tocht zou verdwijnen. Men zal echter gelijklopend met het nuttigen van zoetigheden, bepaalde zaken omtrent zichzelf moeten inzien om hieraan een evolutie te geven.

Suiker staat voor het zalige geluk zichzelf te voelen in de warme gloed van het leven ; men verlangt, men droomt en hoopt... en men wil deze roes niet meer uit. Men geeft zichzelf alle kansen op geluk.

Behalve voor zij die om gezondheidsredenen hun suikerinname dienen te beperken (bv. diabetespatiënten), hoeft Suiker niet slecht te zijn ; men mag gerust Suiker eten (weliswaar zonder te overdrijven), op voorwaarde dat men de Symboliek ervan goed begrijpt en ook toepast in het leven... : Suiker zegt je te KIEZEN voor je Hart, voor de hartwarmte, voor de warmhartige omsluiting van jezelf. Zij daagt je uit om naar boven, naar buiten te komen met je gevoelens, je verlangens. Zij maant je aan om zélf een beetje als Suiker te worden : levensenthousiast, vol geloof en hoop, vol blijde verwachtingen, vol geluk in en met jezelf. Je ZIET het ZITTEN met jezelf in het Leven ! Niets kan nog stuk !

Wie verlangt er sterk naar Suikerwaren ? Mensen die zichzelf soms wel wat tekort

doen ; zij die er behoefte aan hebben zichzelf nog sterker te koesteren vanuit het zachte hart, zij die zichzelf hardheid op de hals halen omdat ze hard zijn voor zichzelf. De mens die kil is voor zijn eigen wezen, maar misschien wel klaar staat om een ander te helpen en goed te doen ; de mens die, zo lijkt het wel, nooit klaarkomt met zichzelf omdat hij vindt dat er in hem iets 'tekort' is... Hij vindt zichzelf eigenlijk niet zo perfect, niet vol genoeg... alsof er iets aan hem 'scheelt', alsof hij er eigenlijk geen recht op heeft om zichzelf het zachte en zoete te geven.

Suiker zegt : "Bah neen, er scheelt niets aan jou ! Wat maak jij jezelf wijs. Alles zit in jou. Jij mag en moet jezelf laten genieten van het leven !" In de Suiker-sfeer gelooft hij weer in de goedheid van zichzelf, in het recht op liefde en genieten, zonder dat hier een ander mens hoeft aan te pas te komen ; hij kan weer verder ; hij deint mee op de golvende tonen van zijn Hart... en maakt zichzelf gelukkig.

Hij die zeer sterk naar Suiker verlangt heeft soms te kampen met een tweestrijd : zal ik nu voor mezelf zorgen of moet ik hier rekening houden met de anderen ? Mag ik hier voor mezelf genieten of zal ik dit laten staan ? Deze mens doet er goed aan diep naar de Taal van zijn HART, zijn verlangens te luisteren, tenminste zolang dit los is van het iets begeren van een ander - hij zal zichzelf het leven zoet en aangenaam maken, zonder hiervoor eerst toestemming te moeten vragen aan zijn 'denken', aan een ander, aan zijn 'verleden' (indoctrinaties : 'mag ik dit wel... ?').

Hij zal dan ook volledig 'los' moeten komen van zowel de mensen in het nu, als de invloeden uit het verleden zodat hij volledig autonoom kan beslissen wat wel en niet goed is voor hem. "Een ander heeft NIETS aan mij te zeggen", mag de Suiker-mens wel leren zeggen, "alleen IK bepaal (vanuit mijn hart) en weet wat goed is voor me !" Hij mag zijn grenzen sterk afbakenen. Op deze wijze wordt zijn geluk werkelijkheid en dient hij niet de droomsferen, de stille eilandsferen op te zoeken. Hij is altijd gelukkig met zichzelf.

Suiker maant de mens aan om te drinken : te drinken van het Levenswater en met volle teugen in het Leven te springen, zonder terughoudendheid, met een krachtige sprong van plezier. "Hou je energieën niet in, hou jezelf niet tegen : spring met volle kracht in het leven ! Zing, dans, wees blij, en weet dat de toekomst alleen maar mooier kan zijn : wanneer jij je leven in handen neemt als een meester en jij je leven dan ook creëert vanuit jouw positieve VERWACHTINGEN. Jij bepaalt de richting die je levensweg zal lopen via jouw verwachtingen."

Hij die naar Suiker verlangt wenst in feite heel sterk te geloven in dit mooie leven. Suiker ziet het voortdurend goed zitten, kent een enthousiasme, dat nergens zijn gelijke vindt ; hij leeft welhaast met zijn voeten boven de grond. Het is dan ook zeer belangrijk dat de Suiker-eter zichzelf niet van ups naar downs laat afglijden, dat hij zijn leven richt in gelijkmatigheid, in evenwicht vanuit een constant gevoel van geloof in zichzelf, in het bestaan van een gelukkige werkelijkheid zonder eind. Hij kan dan suiker eten zonder dat bijvoorbeeld zijn ogen zullen verzwakken : hij Ziet het immers allemaal zo mooi en goed in, die werkelijkheid. Hij weet te genieten van zichzelf, van het leven.

Suiker maant de mens aan zichzelf warm te kleden, te voeden, heel goed voor zichzelf te zorgen, zonder zich ook maar iets aan te trekken van wat een ander voor commentaar op hem heeft.

"Kleed je warm aan, voed je voldoende, durf je aan te kleden met een vetlaagje en trek je niets aan van de Cultus van het Uiterlijke. Zorg voor jezelf, leef vanuit jezelf en trek de cirkel toe rondom je wezen. Wees één en volmaakt met en IN jezelf ! Op deze wijze is er geen 'afhankelijkheid' van de omgeving, sta jij blij en sterk op eigen benen, zelfstandig en vrij. Zo ontstaat er geen afhankelijkheid van Suiker, maar mag jij genieten van de Suikerproducten." Weliswaar zonder overdrijving, want 'overdrijving' wil immers zeggen dat je de boodschap van suiker niet goed hebt begrepen, of niet goed hebt toegepast.

Een eventueel slechte werking van de Pancreas heeft te maken met het tekort aan zuurstof in de hersenen omdat de mens niet echt voor en vanuit zich zelf leeft, op autonome wijze, doch slechts in verwachting naar de anderen, naar de buitenwereld, naar een vervulling in de toekomst... Hij is dan niet echt BLIJ OM ZICHZELF, maar slechts voor zoverre het of de andere hem kan vervullen. De Pancreas maant hem aan te kiezen, voor ZELF-ONDERSTEUNING, voor de verwerking van het kwade IN DE MENS ZELF, niet voor grijpen of scharrelen naar het goede BUITEN hemzelf. Suiker zegt: "Zoek het Goede, de LIEFDE, de warmte, het geloof, de voldoening... IN JEZELF en laat de/het andere los." Hierbij verdwijnen afhankelijkheid en verslaving (d.w.z. je Kan niet meer zonder). De alvleesklier haalt blij en opgelucht adem.

Mensen die gewoon graag suikerproducten lusten zijn niet verslaafd: zij voelen dat hun lichaam en psyché er grote nood aan heeft: zij zullen er dan ook mogen van genieten, zonder schuldgevoel, zodat na een tijdje het signaal van verzadiging in de hersenen optreedt.²³ Deze mensen kunnen desnoods wel zonder suikerwaren, maar verlangen er erg naar: dit is geen verslaving maar een nood aan 'zoet'. Men zal dan ook met genoeg een Suikerproduct tot zich nemen, **op voorwaarde** dat dit gepaard gaat met de warme toedekking van het IK, met de warmhartige zelfvervulling, met de bevrijding uit elke kilte en hardheid jegens het eigen IK (en op voorwaarde, vanzelfsprekend, dat men de suikerinname niet dient te beperken om medische redenen).

Het spreekt vanzelf dat iemand die insuline neemt, als Diabeet, niet plotseling elke toediening mag stopzetten. Toch is ook deze aandoening te genezen; een geleidelijkaan verminderen van het toedienen van insuline onder begeleiding van een competente arts (en tenslotte een genezing) kan/mag slechts

²³ Lees hierover in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding – Encyclopedie van de Psychosomatiek*.

het gevolg zijn van een psycho-emotionele wijziging in het levenspatroon,²⁴ die in hoofdzaak gebouwd is op "het zichzelf voorzien van geloof in het leven en de liefde tot het eigen IK, van vreugde, in onafhankelijkheid, zonder nog IETS van een ander te verwachten". Men laat de andere LOS: men voorziet zichzelf. Men ziet het weer zitten, omdat men zichzelf de hemel op aarde kan geven... Men zet zich niet langer vast in het verdriet om datgene wat men niet heeft, in datgene wat de andere niet geeft, enz...

De mens ziet nu in dat hij zelf de oorzaak is van zijn levensomstandigheden. "Ja, ik bepaal mijn leven; niets of niemand anders dan IK kan mooie zaken naar me toehalen... Het is pas nadat ik mezelf de Liefde heb geschonken, in onafhankelijkheid van wat de anderen mij geven..., dat ik ook een liefdevolle relatie met een ander kan beleven."

Suiker vraagt er om alle verdriet, hardheid, kille negativiteit uit het IK te verwijderen, zodat het leven één zoete harmonie wordt, vol vreugde en zelfvoldoening. Het geloof keert weer in een mensenleven, wanneer de mens eerst ten volle tot het besef komt dat alleen HIJ schepper is van zijn Paradijs op aarde, dat alleen hij zichzelf het GELUK kan brengen, een leven zonder ziekte, zonder lijden. Suiker zegt: "Je moet het Zelf oplossen! Geloof in jezelf, laat los, klamp je niet vast aan andere mensen, ga op in je zelf en breng je op een nieuwer, hoger niveau."

Suiker staat ook voor: wanneer de realiteit nog als te hard, nog niet perfect gelukkig wordt ervaren, een ontsnappingsmogelijkheid hieruit te hebben, een verzachting: "Het wordt weldra beter!" Met andere woorden: iemand die te kil en te hard is tegenover zichzelf, heeft onbewust het verlangen zichzelf hieruit te tillen... Deze mens mag Zoetigheden eten,²⁵ maar dient tevens zichzelf op een liefdevoller niveau te brengen. Slechts op deze wijze brengt Suiker geen schade toe aan zijn gezondheid.

²⁴ Lees hierover in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding – Psychologische kernoorsprong en kernoplossing van 1300 ziekten*. Zie bij Diabetes, Pancreas.

²⁵ nogmaals: tenzij medische redenen dit beperken of verbieden.

Suiker en tandbederf?

Zolang de mens zich op een of ander vlak als klein ervaart, in afhankelijkheid stelt van de andere, niet op eigen benen durft staan, nog niet echt in de volle Zelf-Liefde woont, onvoldoende gelooft in de Autonome Kracht van zichzelf... wordt het gebit onvoldoende beschermd en gestuurd door de innerlijke energieën, waardoor het kwetsbaar wordt, vatbaar is voor cariës. Suiker op zich hoeft niet noodzakelijk slecht te zijn voor de tanden : het is de innerlijke instelling die maakt of stoffen en bacteriën van buitenaf al dan niet kunnen binnendringen. Men heeft inderdaad vastgesteld dat bepaalde mensen ongevoelig zijn voor tandcariës, ondanks het feit dat ze erg veel suikerwaren eten en maar zelden hun tanden poetsen. Ook hier is het belangrijk het Kind zijn snoepgoed niet zomaar af te nemen, maar hem de les te leren zo snel mogelijk op zelfstandige, onafhankelijke basis zijn leven zelf in handen te nemen. Dit kan pas wanneer hij Gelooft in zichzelf, wanneer hij Houdt van zichzelf, wanneer hij het Inzicht heeft dat hijzelf zijn leven kan leiden, dat hij nu niet en nooit 'een slachtoffer' is van omstandigheden. Op deze zelfstandige, onafhankelijke basis zal tandbederf minder kans krijgen. Suiker zegt aan het Kind : "Groeï in verantwoordelijkheid om jouw bestaan ; recht je flink ; geloof in jouw innerlijke krachten ; hou van jezelf en van de andere mensen ; je bent niet hulpeloos en afhankelijk van de steun en de warmte van de anderen ; in het Geloof en de Liefde in jezelf ben je ontoegankelijk voor afbraak, onaantastbaar voor het kwade, onkwetsbaar. Jij BENT jij : jij wil niet voortdurend alles HEBBEN : jij 'vult' je niet meer met het/de andere."

Wij beschrijven hier het ideale proces : het spreekt vanzelf dat dit zich bij de meeste mensen niet van vandaag op morgen voltrekt. Belangrijk is dat de mens volledig zijn Plaats Inneemt, zonder zich te willen 'vullen' met iets of iemand buiten zichzelf. De Sterke, autonome mens IS zichzelf.

Het spreekt vanzelf dat het voor de gehele mens niet goed is wanneer hij gaat overdrijven in het suiker-eten, want dan brengt hij de

boodschap van Suiker niet in de praktijk. In het normale ontwikkelingsproces van de mens, rups-cocon-vlinder, doorloopt hij verschillende stadia waarbij hij eerst zijn melktanden verliest en dan afscheid neemt van de 'volwassen' tanden, waarna weer een volgende levensfase aanbreekt. De vredevolle zachte mond zonder tanden. Het staat elke mens vrij om te kiezen voor een gebitsprothese of niet (lees meer hierover in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding*).



Suiker zelf Gelooft in het Levensgeluk ! Suiker zelf leidt een genoeglijk bestaan, is Vol van zichzelf en weet dat altijd alles aanwezig zal zijn om haar dit geluk te laten beleven. Zij geeft het zichzelf, zonder aarzelen ; zij weet dat niets of niemand buiten haarzelf haar de liefde, het zachte, het warme moet schenken. Deze liefdevolle zelf-voorziening is een noodzaak om te Leven.

MAKREEL

De Makreel is eerder vasthoudend te noemen, rond, volbloedig, zichzelf ruimschoots voorziend van alles wat hij nodig heeft. Hij voedt zichzelf ; hij verwent zichzelf. Hij durft zichzelf 'in het vlees' te laten zijn. Hij geniet... en zorgt vooral dat hij niets tekort komt. Eigenlijk is hij een lieve bolleboos : hij is heel lief met zichzelf, wat rond van aard. Hij voorziet zichzelf en wacht niet tot een ander het hem geeft : dit is een gezond principe. Hij weet zichzelf gelukkig te maken.

De mens die onvoldoende echt zichzelf durft te zijn, die te weinig voor zijn werkelijke aard, voor datgene wat echt goed is voor hem, durft uit te komen, omdat hij zich te veel in vraag stelt 'mag ik dat wel doen ? Mag ik dat wel tot mij nemen, mag ik dit aan mezelf geven ?' heeft mogelijk behoefte aan

de Makreel-sfeer. Hij aarzelt om zichzelf goed te voeden op allerlei manieren : hij zal moeten beseffen dat niemand anders dan hijzelf kan voelen en weten wat goed is voor hem.

Schaamt hij zich om zijn behoeften? Eerst en vooral zal hij inzien dat het de taak is van elke mens om zichzelf te laten 'genieten', in de eerste plaats wat betreft het 'het voedsel tot zich nemen' : hij zal niet meelopen met de waanzinnige cultus van het uiterlijke waarbinnen calorieëntabellen helpen mensen mager houden, zelfs al zouden ze rond en mollig van aard zijn. De Makreel-liefhebber wijst er zichzelf op dat hij meer in het vlees - in het vet mag zitten dan hij wel denkt, omdat zijn Aard dit vraagt. Hij zal gezond en gelukkig zijn wanneer hij durft tot zich nemen waarin hij zin heeft, weliswaar op een gezonde wijze.²⁶

Mogelijk schaamt deze mens zich om zijn 'lusten' en zijn behoeften op andere gebieden. Dit hoeft niet, op voorwaarde dat hij zijn begeerten omzet in bewustzijn, dat hij tot het inzicht komt dat lusten en begeerten in feite vertalingen zijn van enorme potentiële scheppingskrachten die vragen om te mogen bestaan. Hij zal zich dan niet gaan richten op het voorwerp van zijn begeerten, maar zichzelf op een gezonde wijze 'voeden met spijzen' waar hij van nature zin in heeft opdat zijn ganse potentialiteit op de juiste wijze een neerlegging krijgt in de stof. Slechts wanneer deze voorwaarde is vervuld kan deze mens zijn Scheppingsenergieën op de juiste wijze laten naarbuiten stromen en in daden omzetten.

De Makreel-liefhebber moet stevig, sterk en zo zijn aard het vraagt volrond en stoer als een eik in het leven durven staan. Hij mag zichzelf geen voeding ontzeggen, anders zal dit een effect van frustratie en begeertendrang tot gevolg hebben door het onevenwicht dat zou ontstaan tussen het energieveld enerzijds en de stoffelijke vorm anderzijds. Zin in Makreel wijst er op dat voor het welzijn van de

ze mens hij een zekere rondheid in zijn karakter en zijn lichaam mag laten groeien.

Deze mens heeft er een sterke behoefte aan dat hij heel lief, rond en zacht zou zijn ten opzichte van zichzelf, dat hij zich goed zal verzorgen op alle manieren. Hij mag zichzelf liefde geven en al datgene wat hij nodig heeft, zolang hij hiervoor geen andere mensen hoeft lastig te vallen. Hij mag het aan zichzelf geven ; hij hoeft het niet van de anderen te verwachten !

"Schaam je niet om het 'geven' aan jezelf!", zegt de Makreel, "durf zachter zijn ; wees niet bang van je zachte gevoelens. Schaam je niet voor het zachte genieten. Durf te eten waar jij zin in hebt op een gezonde wijze (Let op, hieraan zijn uiteraard belangrijke **voorwaarden** verbonden : lees hierover in Deel I van dit boek.) en laat jezelf niet zonder aanwezigheid van de ronde zachtheid openbloeien.

Wees er vooral fier op stevig in het Vlees te zitten. Laat spieren en vetten het noodzakelijke volume aannemen zonder de minste remming hierop en jij zal je lichamelijk goed, sterk en gezond als een Eik gaan voelen. Benut al die gezonde energieën in jou in weelderige scheppingsdaden en geniet ervan !"

MELKCHOCOLADE

Melkchocolade staat voor 'ontvankelijkheid', stimuleert het 'opnemen' door de mens van zachte aangevoerde energieën. De innerlijke zachte stromingen, diep in het Zelf geboren, banen zich een weg naar boven en vragen de mens een Poort, een Opening... van ontvankelijkheid waarlangs de liefdevolle levenskrachten zouden binnen kunnen om tenslotte het hele wezen Mens te vervullen met liefde, zachtheid, soepelheid, flexibiliteit, levenswarmte, vergevingsgezindheid, het moederlijk begrijpende. Een opening zonder ook maar een enkele toegeving aan de seksuele *begeerten* : zij vraagt om een maagdelijke doch zachte ontvangst van pure, zuivere, al-

²⁶ Let op, hieraan zijn uiteraard belangrijke **voorwaarden** verbonden : lees hierover in Deel I van dit boek.

lermooiste energieën uit de kanalen van je diepe Bron. “Open je”, zegt de Chocolade, “open je voor de mooie stroming aan bruisende energieën, zachte, welvende, golvende Venus-achtige stromingen. Laat je verleiden door deze zachte energieën, sta toe dat ze je doorstromen... Laat je verleiden door het leven, laat je opnemen in de zoete stroming van de levensmoederlijke energieën uit je diepste Kern.”

Hij die verlangt naar Melkchocolade roept zichzelf op om één te worden met de zachte welvingen van de oermoederlijke stromingen, om zich niet te ‘verzetten’ tegen het zichzelf laten opgaan in de moederlijke, liefdevolle stromingen in zichzelf. Hij mag zich niet kanten tegen de opname in de oerstroming van zijn ziel, van zijn bakermat.

Melkchocolade vraagt om een door de knieën gaan, daar waar je reeds te lang het been stijf houdt (ten nadele van jezelf!). “Hou je deuren niet langer toe : laat het allemaal binnestromen van diep uit je middenrif, uit je innerlijke Levensbron. Laat deze zacht-lauwe, liefdevolle vloed je ganse lichaam doorstromen en je zuiveren van elke oorlog, elke gespannenheid, elke strijd, elke weerstand tegen ‘leven’. Word één met deze zachtheid, met deze liefde en vooral : VERZET je niet !” zegt Chocolade.

Hij die sterk verlangt naar Melkchocolade houdt mogelijk al te lang ‘het been stijf’ wat betreft noodzakelijke veranderingen in zijn leven. Hij zal zich nu moeten openstellen, in alle flexibiliteit voor een grondige aanpassing, een verandering. Hij mag niet koppig of weerbarstig zijn tegen een omzetting, een transformatie van het IK.

Behalve in gevallen waar dit werkelijk medisch noodzakelijk is zal men zeker nooit zomaar ‘neen’ tegen de Chocolade zeggen. Straft men zichzelf door (ondanks grote trek) niet langer te mogen Chocolade eten... : dan is dit reeds het gevolg van een dieperliggende ‘weigering’. Men weigert zich open te stellen voor de liefdevolle, natuurlijke krachten in zichzelf, voor de soepel-warme gloed, in ontvankelijkheid, voor verzachting. Men stelt er

zich in hardheid, met de macht van ratio of structurele regels, met een ontoegeeflijkheid tegenover. Men weigert te luisteren naar zijn diepste gevoel, naar zijn diepste verlangens en noden.

Men tracht de sluisdeur van het vrouwelijke, warme gevoelens, ‘met man en macht’ tegen te houden... tot vroeg of laat het onderdrukte toch doorbreekt en misschien wel op een overweldigende wijze, doordat men nu onverwachts een situatie naar zich toe heeft gehaald, waardoor men verplicht is ‘zich over te geven’, aan zijn gevoelens, aan zijn emoties, aan zijn eigenlijke diepere natuurkrachten, aan zijn smaak, zijn zin in het leven, aan zijn échte en eerlijke oorspronkelijke gevoel. Men wordt nu gedwongen hiernaar te kijken.

Op gelijkaardige wijze kan men zichzelf op een halsstarrige wijze verhinderen te eten waar men zin in heeft, in dit geval Chocolade, tot men niet meer ‘kan’ en de mens zich ‘stort’ op de verbannen Chocolade (zie de tekst over boulimie in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding*). Daarom is het meestal beter dat men zich Chocolade niet ontzegt wanneer men er zin in heeft, want dan is het over het algemeen goed en gezond voor geest en lichaam.²⁷

Het kan voorvallen dat men na het eten van Chocolade bijvoorbeeld huiduitslag op het gezicht krijgt : die pukkels wijzen je op een aversie tegen jezelf, op een strijd in jezelf, een onbewuste kwaadheid, een ontevredenheid, een beschuldiging (bv. je beschuldigt jezelf omdat je snoept), een emotioneel innerlijk gevecht, waarbij jij jezelf misschien Chocolade wil ontzeggen. De kernoorzaak van de puistjes is psychologisch en wordt gemakkelijker naar boven gehaald door het eten van Chocolade, maar neemt men *fundamenteel* deze aversie, de innerlijke strijd, de koppigheid tegen het welzijn van het eigen Ik weg, dan zal men meestal geen pukkels meer zien, zelfs als men Chocolade eet.

²⁷ Weliswaar onder bepaalde voorwaarden, en behalve in bepaalde medische uitzonderingsgevallen : lees meer hierover in Deel I van dit boek.

Zo, vecht niet nog een keer tegen jezelf door jezelf zonder echte reden de Chocolate te weigeren, maar los de *basis-oorzaken* op, stel je open in ontvankelijkheid, in liefde tot jezelf, zonder weerstand... zoals de Chocolate zegt.

Stop die innerlijke machtsstrijd, de worsteling op de bodem van je ziel en kom tot een Overgave aan de éénwording in jezelf. Dit vraagt om een oeverloos vertrouwen in Liefde tot jezelf. Dit opent alle poorten; elke angst verdwijnt hierbij. De Ruiter is niet langer bang om overweldigd te worden door de paardenkrachten, omdat hij nu afgestegen is. Er is geen 'dier' meer in hem. In de liefdevolle overgave aan zichzelf, leeft hij vanuit de overtuiging dat hij die Meester is over zijn leven, sterk en oninneembaar is.

In deze liefdevolle, krachtige eenheidsbeleving van de mens, waarbij elk innerlijk gevoel van bedreiging verdwijnt, waardoor hij zich niet langer 'schrapp' hoeft te zetten..., dragen alle innerlijke krachten hun steentje bij in de transformatie naar een nieuw niveau. Dit is slechts mogelijk bij deze mens die het 'dier' en de begeerten achter zich laat, om zich over te geven aan het mooiste en hoogste Zijn (Goed) in zichzelf. Hij zal zichzelf niet 'ontstijgen', door zich (in een roes) over te geven aan iets of iemand buiten zichzelf...; hij zal integendeel alles wat hem toekomt inschakelen in zijn eigen transformatie-proces.

De Chocolate-sfeer stimuleert de mens zijn transformatie te laten gebeuren. Mist hij zachtheid, zet hij zich af tegen zichzelf, tegen zijn Zijn, zijn lichaam, zijn totale IK? Houdt hij niet echt van zichzelf? Dan zal hij ook omstandigheden naar zich toe halen die hem minder lief zijn, dan kan hij mensen naar zich toehalen met wie hij eveneens in strijd ligt ten gevolge van de eigen innerlijke strijd.

Chocolate zegt: "GEEF JE OVER aan jezelf! Kom in VERZOENING met jezelf. Keer je niet langer in strijd naar jezelf. Jij bent goed zoals je bent, waarom wil jij je anders hebben, waarom ben je zo hard en afwijzend naar jezelf toe?"

Zoek je de warmte? Haal ze dan uit jezelf. Geef je over aan die absolute aanvaarding, aan de liefdesstroom, aan de totale bezonkenheid in jezelf. Een overgave aan het moederlijke, zacht-vrouwelijke in jezelf."

Chocolate pakt deze mensen aan die sterk onder de Patriarchale structuren te 'lijden' hebben: zowel in zichzelf (in de eerste plaats), als mogelijk (ten gevolge hiervan) buiten zichzelf. Zij zullen zich niet langer op een harde, dominante, rationele, patriarchale wijze 'aanpakken', veroordelen of kritisch afkeuren. Zij zullen nu opstaan voor hun Gevoel en luisteren naar hun hart.

Het is de zachte moeder in de mens die de harde vader tot overgave dwingt: een overgave aan de liefde (zonder begeerte),²⁸ aan de zachtheid, aan de flexibiliteit, de toegeeflijkheid, het begrip, de luisterbereidheid. Elke koppigheid, elke stijfhartigheid en weerbarstigheid wordt lamgelegd - bedwelmd - door de stimulerende kracht van de zachte golfstroming. Het is de Chocolate-sfeer in de mens zelf.

De overgave aan deze zacht-vrouwelijke energieën veronderstelt ook een toelaten van de noodzakelijke golvingen in het 'vlees'. De mens die ermee ophoudt per se slank te willen zijn, omdat de Westerse maatschappelijke normen van vandaag dit zouden vragen. Chocolate maant de mens aan deze lichaamsvorm aan te nemen als goed is voor deze specifieke mens: gezond mollig of gezond dun,²⁹ dat speelt geen rol; het lichaam als een authentieke veruitwendiging van de eigen innerlijke aard. Is de aard rond en vol, dan zal de mens een ronder lichaam vormen. Chocolate vraagt erom de zachte rondingen toe te staan, indien dit past bij de innerlijke geaardheid van de mens, en zich hier niet koppig tegen te verzetten.

Bovenal zal de mens de symbolische Boodschap van Chocolate in toepassing brengen, waar en wanneer nodig, zodat hij een stapje verder staat op zijn pad van evolutie.

²⁸ Liefde en seks zijn niet hetzelfde: lees hierover in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding*.

²⁹ Lees hierover meer in *De Sleutel tot Zelf-Bevrijding*.

Deze vernieuwde teksten zijn, als papieren brochure, afzonderlijk verkrijgbaar voor hen die de 1ste tot de 7de druk van het boek 'De Hoorn des Overvloeds' bezitten.

Neem hiervoor contact op met de Uitgeverij Beerlandt Publications :

info@christianebeerlandt.com

tel. +32 (0)54 41 41 42

www.christianebeerlandt.com

Verkoopprijs : € 5,- (excl. eventuele verzendkosten)

Wettelijk Depot : D/2014/8022/2

© 2014 Beerlandt Publications, Lierde, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De informatie in dit boek is enkel bedoeld voor educatief/pedagogische doeleinden. De teksten willen enkel het algemeen welzijn helpen bevorderen en zijn niet bedoeld voor de diagnose, de behandeling of de genezing van welke ziekte ook. Dit boek wenst op geen enkele wijze afbreuk te doen aan de algemeen geldende regels van gezonde voeding volgens de huidige stand van de wetenschap. Niets van de inhoud van dit boek mag beschouwd worden als een medisch advies om een bepaald probleem op te lossen. Voor specifieke gezondheidsproblemen dient de lezer een gekwalificeerde professionele hulpverlener uit de gezondheidszorg te raadplegen. Personen die lijden aan ernstige medische aandoeningen dienen een beroep te doen op professionele medische hulp. De lezer van dit boek draagt de integrale verantwoordelijkheid voor de wijze waarop hij of zij gebruik maakt van de informatie in dit boek. Hij of zij dient deze informatie te gebruiken op een verstandige, gezond-kritische wijze. Geen enkele aansprakelijkheid, noch burgerlijk noch strafrechtelijk noch van enige andere aard, betreffende ziekte, kwetsuur, schade, verlies of therapie, bij welke persoon ook, kan de auteur of de uitgever ten laste gelegd worden.

De auteur en de uitgever wijzen elke verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid af voor de inhoud van om het even welke publicatie of website, alsook voor de uitspraken en handelingen van om het even welke andere persoon, die zegt zich te baseren op het werk van Christiane Beerlandt. Hiermee worden onder andere bedoeld : bepaalde alternatieve of reguliere hulpverleners, coaches, scholen, gevers van workshops, journalisten. Foute interpretaties van de visie of een niet begrepen hebben van de filosofie van Christiane Beerlandt kunnen her en der opduiken bij hulpverleners, voordrachtgevers, enz. Dit kan met de beste bedoelingen gebeuren. Soms uit onbegrip. Soms ook uit kwade wil. Bepaalde mensen die de kern van de zaak niet begrijpen, kunnen zinnen uit hun verband halen waardoor deze verkeerd geïnterpreteerd worden, uitspraken vervormen naar hun eigen overtuigingen, woorden in de mond leggen van Christiane Beerlandt die ze niet gezegd heeft, zaken verdraaien waardoor mensen zich onnodig zouden kunnen gekwetst voelen (wat niet de bedoeling is van de auteur), verdachtmakingen formuleren, onderhuids allerlei zaken suggereren, enz. Alles is mogelijk in de wereld waarin we momenteel leven. Alertheid en een gezond kritische instelling worden daarom gevraagd. De enige bronnen die de visie van Christiane Beerlandt correct weergeven zijn de meest recente drukken van de door haarzelf geschreven boeken/teksten.