

RENEE TAYLOR

DE HUNZA'S

Het volk dat geen ziekte kent.

Het geheim van de Hunza's
voor een lang en gelukkig leven.
Hun oefening voor lichaam en geest.
Hunza recepten en dieet methoden.
Het geheim van hun voeding.

*

VERANTWOORDING

Ik wil gaarne uiting geven aan mijn waardering en dankbaarheid jegens hen, die mij geholpen hebben mijn doel te bereiken — het uitdragen van de boodschap uit het land van de Hunza's door middel van dit boek en een serie lezingen bij de vertoning van mijn film „HUNZA, DE VALLEI VAN DE EEUWIGE JEUGD". Zonder hen zou deze expeditie nooit tot stand zijn gekomen.

In de eerste plaats ben ik grote dank verschuldigd aan Art Linkletter, bekend van radio en televisie — de geestelijke vader van mijn Hunzaplan, die de expeditie mogelijk maakte. In 1958 zond hij Dr. Allan E. Banik naar de Hunza's; de door deze verzamelde gegevens werden verwerkt in radio- en televisieprogramma's. Na diens terugkeer schreven wij samen het boek „Het Land van de Hunza's", waarin Art Linkletter een voorwoord schreef.

Mijn oprechte dank gaat verder uit naar de President van Pakistan, Veldmaarschalk Mohammed Ayub Khan, die mij toestemming gaf het land van de Hunza's te bezoeken. Eveneens aan de gouvernements- ambtenaren voor hun hoffelijke welwillendheid en daadwerkelijke hulp.

Ik ben Zijne Hoogheid, de Mir Mohammed, O. H. D. Jamal Khan, de heerser over de Hunza's, de Rani, en de gehele koninklijke familie oprecht dankbaar voor hun gulle gastvrijheid en voor hun begrip. Nooit zal ik mijn bezoek aan het land van de Hunza's en mijn verblijf in hun prachtige paleis vergeten. Aan hun vriendelijkheid en bijzonder prettige medewerking zal ik mijn leven lang de meest aangename herinneringen bewaren.

Dank ook aan de Hunza's zelf voor de hulp die zij mij in momenten van gevaar hebben geboden. Zeer veel dank ben ik verschuldigd aan de Heer Mulford J. Nobbs, directeur van de Whitehorn Uitgeversmaatschappij, die mijn eerste boek over de Hunza's heeft uitgegeven, evenals aan zijn vrouw. Zij hebben mij financieel gesteund bij het maken van de film over de Hunza's. Voor hun trouwe vriendschap ben ik zeer dankbaar.

Gaarne betuig ik mijn diepe erkentelijkheid aan Zygmunt Sulistrowski, de maker van de prachtige film over de Hunza's: „De vallei van de eeuwige jeugd". Deze film heb ik steeds tijdens mijn lezingen, zowel in binnen- als buitenland vertoond.

Cameraman Wayne Mitchel verdient mijn dank voor zijn hulp en medewerking, evenals regisseur Agha, hoofd van de regeringsfilmdienst van Pakistan, die ons als de nood aan de man kwam nooit in de steek heeft gelaten.

Bij het researchwerk kregen wij de waardevolle hulp van Mejuffrouw Joan Cline. Ruth Boyd Merritt dank ik voor het typen van het manuscript.

Voor alle reis-arrangementen en reserveringen betuig ik graag mijn dank aan de BOAC (de Britse Overzee Luchtvaartmaatschappij) en eveneens aan de PIA (de Pakistaanse Internationale Luchtlijnen). Een heel bijzonder woord van dank komt toe aan de Pakistaanse piloten, die onze kleine DC 3 zo veilig van Rawalpindi door de nauwe bergdalen naar Gilgit vlogen.

Tenslotte zijn er nog vele andere vrouwen en mannen die ik hier helaas niet met name kan noemen, die mij met raad en daad hebben bijgestaan. Zij allen hebben mij geïnspireerd en gestimuleerd om mijn geestelijke opgave te volbrengen. Ik ben hen oprecht dankbaar en erkentelijk.

INLEIDING

Dit boek bevat het verhaal van land en volk der Hunza's, een volk dat meer dan tweeduizend jaar lang bijna volkomen geïsoleerd van de rest van de wereld, een levenswijze heeft gecultiveerd, die hun een markante voorsprong op onze levenswijze heeft gegeven.

Zij hebben hierdoor hun gemiddelde levensduur verlengd en op spectaculaire wijze aangetoond, dat alle ziekten en kwalen van onze moderne tijd geen enkele vat op hen hebben.

Hunza was vroeger een onafhankelijk koninkrijk, een geheimzinnig land,- tegenwoordig is het een deel van West-Pakistan, maar nog steeds een onafhankelijke staat met een koning aan het hoofd. Het is één van de kleinste monarchieën ter wereld; het hele gebied is maar nauwelijks 180 km lang en op sommige plaatsen nog geen 2 km breed.

De verhalen van enkele artsen en geleerden die het voorrecht hadden in de laatste zestig jaar het land Hunza te bezoeken, gewagen van een soort Hof van Eden, een aards paradijs. De Hunza's en hun geheimen van jeugd en goede gezondheid zijn een levende legende geworden.

In Hunza presteert men het om meer dan honderd jaar oud te worden, in het genot van een volmaakte geestelijke en lichamelijke gezondheid; het is heel normaal als mannen op hun negentigste jaar nog vader worden. Maar het allerbelangrijkste is eigenlijk wel dat ziekte er zo zelden voorkomt, kanker, hartafwijkingen, te hoge of te lage bloeddruk en kinderziekten zijn er zo goed als onbekend. In Hunza bestaat geen jeugdcriminaliteit en behoren echtscheidingen tot de uitzonderingen. Er zijn geen gevangenen, er is geen politie of leger, en hieraan bestaat ook geen behoefte omdat er in de laatste honderd dertig jaar geen misdaad heeft plaatsgevonden.

Het is zeer waarschijnlijk dat dit volk James Hilton heeft geïnspireerd toen hij zijn boek „Het verloren paradijs" schreef; In de mensen werd het verlangen wakker naar het eeuwige leven en er ontstond een nieuw begrip — een naam die een door ieder mens gekoesterd verlangen naar een gezond, gelukkig en lang leven symboliseert: „Shangri-la".

Terwijl elders op de wereld gesprekken over een mogelijke atoomoorlog aan de orde van de dag zijn, leeft het volk van deze achteraf liggende staat van Pakistan in vrede, eensgezindheid en naastenliefde. Angst, haat of jaloezie zijn er onbekend. De Hunza's zijn vriendelijk, gastvrij en diep religieus.

Hun koning, Mir Mohammed Jamal Khan, is een democratisch vorst, geliefd en gerespecteerd door zijn volk. Hij heeft volstrekt geen behoefte aan een lijfwacht of aan een politiecorps. De hekken van zijn paleis staan voor iedereen open.

Door de geografische ligging, tussen Afganistan, Rusland, China, Kashmir en India, met twee historisch beroemde passen, de Kilik naar Rusland en de Mintaka naar China, op slechts enkele kilometers afstand van elkaar, vormt Hunza een belangrijk strategisch doelwit. Desondanks is de Mir van Hunza erin geslaagd tussen de gevaarlijke klippen door te laveren.

Wél aan regelen gebonden is het toelaten van bezoekers. De reden hiervan is duidelijk: het gebied is zeer moeilijk te bereiken. Eerst moet men door een nauw dal tussen de bergen doorvliegen naar Gilgit, waarbij de geringste weersverandering een ramp kan veroorzaken. Als men het geluk heeft Gilgit te bereiken, de laatste landingsmogelijkheid voor het luchtverkeer, is men verder geheel op zichzelf aangewezen. U reist verder te voet, per muilezel of per jeep, als u het geluk hebt dat de weg die u wilt volgen niet net onbegaanbaar is geworden door een lawine die daar bijna dagelijks voorkomt. Vervolgens trekt u over dezelfde bedrieglijke, kronkelende bergpassen, langs dezelfde snelle, ijskoude rivieren, waarlangs Marco Polo trok toen hij in 1269 van Cathay naar India reisde.

Geen enkel reisbureau zal toeristen adviseren eens een reisje naar Hunza te maken. Ik vraag mij zelfs af hoevelen van hen feitelijk van het bestaan van dit land op de hoogte zijn. Men moet een speciaal inreisvisum bezitten wil men dit kleine paradijsje bezoeken en slechts

enkelen kunnen de noodzakelijke papieren bemachtigen. Behalve een uitnodiging van de Mir dient men de toestemming van de President van Pakistan te bezitten.

Als u dan zo gelukkig bent er heelhuids aan te komen, staat u nog voor de moeilijkheid dat er geen hotels, geen restaurants en geen winkels om levensmiddelen te kopen zijn. U kunt dus óf de gast zijn van de Mir en van zijn gastvrijheid gebruikmaken, óf heel avontuurlijk in het open veld leven en eten van wat u in blikjes hebt kunnen meenemen.

Er doen vele verhalen de ronde over de oorsprong van de Hunza's. Men vraagt zich af hoe dit volk van Kaukasische afkomst zich heeft kunnen vestigen temidden van deze hoge bergen; zij zijn de enige mensen met een blanke huid temidden van de vele bruine rassen van Hindoes en Moslims. En hoe verklaart men hun taal, die geen enkele overeenkomst toont met andere talen in deze streken?

Wij nemen aan dat de Hunza's afstammelingen zijn van een handjevol Griekse soldaten, die deserterden uit het leger van Alexander de Grote op zoek naar de vrijheid. Deze soldaten en hun Perzische vrouwen zochten een landstreek, waar zij een vreedzaam leven konden leiden. Zo zouden zij het dal gevonden hebben dat wij nu Hunza noemen.

Spoedig ontdekten zij dat de grote weg van Sinkiang naar Kashmir vlakbij was, een weg die gebruikt werd door Chinese handelaren om waardevolle goederen te vervoeren, en ze zetten toen hun leven voort, zoals ze dat in het leger gewend waren geweest. De nieuwe kolonisten begonnen de karavanen te plunderen. Dat was niet moeilijk. Ze wierpen zware rotsblokken naar beneden op de niets vermoedende handelaren, om deze vervolgens het ravijn in te jagen. Daarna konden ze gemakkelijk de buit binnenhalen. De vredige rust in de Himalaya werd wreed verstoord door dit kleine aantal bandieten. Hun schuilplaatsen waren vrijwel onneembare vestingen, zelfs geen leger kon hen de baas worden. Djenghis Khan heeft het geprobeerd en ook de Engelsen waagden vele pogingen. Eeuwenlang heerste hier een ware terreur. Sommige grijsaards vertellen gruwelijke verhalen aan hun kinderen over hun voorouders — net zoals wij onze kinderen gruwelijke sprookjes vertellen!

De huidige bevolking van Hunza heeft een bijzondere levensopvatting, een zeer goede gezondheid en wordt doorgaans heel oud. Het volk is er absoluut van overtuigd dat zij alleen door samenwerking welvarend kunnen zijn. Zelfs in het verre verleden meenden zij dat land en voedsel belangrijker waren dan strijd. Als het tijd was om te zaaien of te oogsten, waren zij niet van hun werk weg te slaan. Ook is het een feit dat hun kracht en hun verdraagzaamheid altijd groter zijn geweest dan die van hun naburen. De landbouw stond bij hen bovenaan.

Als ik zo over dit volk praat, kan ik niet nalaten hun innerlijke kracht te bewonderen, waardoor zij van een krijgshaftige stam konden veranderen in een zeer vredelievend volk. De geest en het lichaam moeten beide gereinigd worden, wil men tot de hogere waarden in het leven komen. Dit gaat lang niet eenvoudig, het moet bovendien van binnenuit komen. Misschien is iemand die deze hoogte al heeft bereikt, zich daar niet eens van bewust, maar als we die rust eenmaal hebben verworven, verliezen wij hem ook niet meer.

Daarom waren de Hunza's in staat woede, haat, hevige gulzigheid en gevaarlijke ambities te overwinnen en hiervoor in de plaats een schier volmaakt evenwicht tussen lichaam, geest en denken te kweken. Voor deze mensen kunnen wij eerbied hebben. Er is een grote samenhang tussen lichamelijke, morele en geestelijke kracht. Volledige zelfbeheersing is alleen mogelijk voor de mens die zichzelf geestelijk volledig heeft leren beheersen. Een mens die vervuld is van misdadige gedachten kan toch plotseling geheel onder de indruk komen van schoonheid, liefde en serene vrede en daardoor zijn kwade bedoelingen vergeten. Door gebruik te maken van deze nieuwe krachten is hij in staat de kracht van zijn lichaam te verbinden met die van zijn geest en van zijn denken, om zodoende geheel meester van zichzelf te worden. Niets kan hem dan meer in de weg staan. Hoe zou het anders mogelijk zijn geweest voor een volk als de Hunza's, om zo volkomen te veranderen? Voor een volk dat vele eeuwen een woest en ruig leven heeft geleid, is dit toch wel een wonderbaarlijke verandering!

Liefde bezit dezelfde kracht en ook dat gevoel maakt een mens volkomen anders en als herboren. Dit is dan ook één van de vele krachten die het volk van Hunza er jong doen uitzien en jong doen blijven. Liefde ligt diep verborgen in de mens en heeft slechts opgewekt te worden om volledig te ontbloeien. Liefde kan ons leven harmonisch, rijk en gezond maken en kan onrust en ontevredenheid doen omslaan in evenwicht en geluk. Als iemand een vriendelijke en onbaatzuchtige instelling heeft, ziet men dat in zijn ogen, in zijn gelaat, en eigenlijk in zijn hele wezen, dat glanst van een rust die van binnenuit komt. Goddelijke liefde is als een magneet, die al het goede naar zich toetrekt.

Ik wil nu trachten u in te wijden in de geheimen van gezondheid, geluk, vrede en liefde uit het land van de Hunza's.

R.T.

INHOUD

1. DE TOCHT DOOR HET HIMALAYA GEBERGTE8
De ware geschiedenis van Hunza, een inspirerende boodschap, waaraan de rest van de wereld dringend behoefte heeft. Mannen en vrouwen blijven sterk en actief tot leeftijden rond de honderd jaar. Geen kanker, geen hartkwalen, vrijwel geen enkele ziekte die mensen in de kracht van hun leven sloopt. Volmaakte vrede, zonder de twee grootste angsten van de mensheid: ziekte en oorlog.
2. DE WEG NAAR HUNZA12
Van Gilgit naar Hunza. Wegwerkers van honderd jaar oud. We proeven voor het eerst „chapatti“, het brood van Hunza. Een leefregel van dit volk: „Voedsel is een geschenk van God, dat we moeten delen en nooit mogen verkopen“. We reizen over het dak van de wereld.
3. EINDELIJK SHANGRI-LA 17
Het welkom door Zijne Hoogheid, Mir Moh. Jamal Khan. Vorstin Rani Shama-Un-Nahar in haar paleis. Legenden en fabels van het land van Hunza. De Hunza's, een Kaukasisch volk in de binnenlanden van Azië. De geheimzinnige oorsprong van hun Boeroesjaski-taal. Tuinen op de rotsen. Paalwoningen en de bevloeiing van de berg-akkers.
4. UTOPIA?23
Geen gevangenis, banken, geldmiddelen of belastingen. Geen winkels. Land kan niet gekocht of verkocht worden. Kosteloos onderwijs voor iedereen. Geen misdaad of echtscheiding.
5. OPGROEIEN IN GELUK 26
Jeugdcriminaliteit is onbekend, discipline is aangeboren, evenals eerbied voor ouderdom, bezit en wijsheid. Voor iedereen is er werk naar bekwaamheid en dit werk wordt ook door iedereen met toewijding en zonder mokken verricht. Kinderen leren hoe werken en spelen te verenigen zijn.
6. DE WERELD VAN DE VROUWEN30
Eenmaal per jaar leidt de Mir een massale huwelijksceremonie. Iedereen trouwt op hetzelfde tijdstip. De zwaarddans. De moeder van de bruidegom vergezelt de jonggehuwden als „gids“ en instructrice. Families regelen de huwelijken. Hunza kent geen verlovingstijd en praktisch geen echtscheiding. Geboorte zonder medische bijstand. Natuurlijke geboorteregeling. Bijna geen zuigelingensterfte. Hunzakinderen hebben gave tanden en prachtige gebitten zonder tandpasta en tandenborstel. Het geheim van de mooie huid van de Hunzavrouwen. Een land zonder corpulentie.
7. RECHTSPRAAK, SPORT EN SPEL36
De Hunzataal kent geen woord voor „verveling“. Volleybal voor jonge mannen (16—60) en voor ouderen (boven de 70). Vurig polospel (de nationale sport in Hunza). De wonderzalf van de Mir om wonden te helen en infecties te voorkomen.

8. HOE MEN IN HUNZA HONDERD JAAR WORDT	40
<i>Hier benijden de jongeren de ouderen. Volkomen andere benadering van het ouder worden. De geest controleert het lichaam. De Hunza's hebben geleerd hun zenuwen te beheersen en daardoor hun gehele lichaam onder controle te houden. De ontspanningstechnieken van de Hunza's. Hoe ook u van de Hunza "fontein der jeugd" kunt drinken.</i>	
9. HET WONDERLIJKE HUNZA-MENU	51
<i>Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat het Hunzadieet ziekten uitbant. Proeven met gefolite ratten op een Hunzadieet, een Indiaas dieet en een Engels dieet. Het Hunza-voedsel is vrij van giftige stoffen die voorkomen in het Westen. As als bestrijdingsmiddel.</i>	
10. RECEPTEN VAN HET DAK VAN DE WERELD	60
<i>Vruchtencompotes en hors d'oeuvres. Paddestoelen en tomaten-, „canapés". Groentesoep. Aardappelsoep. Spinaziesoep. Tomatensoep. Kerrieschotels. Erwtjes in abrikozenolie. Rijst met amandelen en noten. Groene rijst. Saffraan-rijst. Groentekerrie. Lamskerrie. Gehaktballetjes in een kerrieschotel. Gestoofd vlees. Spinazie-eieren. Yoghurtaart. Abrikozen-yoghurtvla. Hunza-monodieet. Hunza-yoghurt en kruidenthee.</i>	
11. MINERALEN, ENZYMEN EN VOEDSEL VOOR DE GEEST	87
<i>Mineralen — het geheim van de Hunza-voedingsleer. Diverse mineralen en hun nut. Voedsel met veel mineralen, vitaminen, proteïnen en enzymen. Vijfentwintig manieren om gezond te blijven en jeugdige veerkracht te behouden.</i>	
12. VASTEN EN FILOSOFIE	95
<i>De gedwongen vastenperiode in het late voorjaar. Voordelen van periodiek vasten. Tijdelijke schaarste aan voedsel blijkt een gunstige invloed op de gezondheid van de Hunza's te hebben.</i>	
13. OEFENINGEN VOOR EEN GEZOND EN LANG LEVEN	99
<i>Hunzawandeloefeningen. Hunza-Yoga als medicijn tegen verdriet, depressies, woede, onrust en geestelijke storingen. Ademhalingstechnieken. Hoe men een radertje in het grote geheel kan worden. Hunzazangen en -ritmen.</i>	
14. BODEM EN BESTAAN	109
<i>Hoe de Hunza's de bodem vruchtbaar maken met water dat rijk is aan mineralen. Hoe bestrijdingsmiddelen het evenwicht in de natuur vernietigen. Waarom bijna de helft van de bevolking van de Verenigde Staten aan ondervoeding lijdt.</i>	
15. HUNZA-MAGIE	116
<i>De Hunza's zijn positieve denkers. Hoe zij zorgen weten te vermijden. Welvaart voor iedereen door liefde, innerlijke rust, gezondheid en geestelijk inzicht.</i>	
16. DE GEHEIME WEG NAAR HET GELUK	121
<i>Het hoge niveau der geestelijke ontwikkeling in Hunza. Een levende godsdienst in een natie vol naastenliefde. Waarom Hunza het levende Shangri-La is.</i>	

1. *De tocht door het Himalaya-gebergte*

Het liep tegen het ochtendgloren. We waren met ons zessen op de luchthaven van Rawalpindi in Pakistan: de Heer en Mevrouw Mulford J. Nobbs, uitgevers; Zygmunt Sulistrowsky, regisseur-producer; Wayne Mitchell, cameraman; Dr. James B. Jones, filosoof, en ik.

We waren van heel ver gekomen. Hong Kong, Tokio, Hawaii, Los Angeles en de wijde Atlantische Oceaan lagen achter ons. We hadden al 24.000 km. gereisd. Voor ons lag het sprookjesland, waar de gemiddelde mensenleeftijd ongeveer honderd jaar is, waar ziekte noch misdaad is, noch honger naar oorlog en oorlogsroem.

Het was ons plan een film te maken over „Shangri-la-Hun-sa" en om er achter te komen wat toch wel de oorzaak mocht zijn van het feit dat de Hunza's zo verschillen van elk ander volk.

Er stond alleen één klein gebouwtje aan de rand van het vliegveld, waar ons toestel, een DG 3, wat verloren in het prille ochtendlicht stond te wachten om ons naar het Pakistaanse dorpje Gilgit te brengen. Het vliegtuig zag er wat nietig uit vergeleken bij de grote Jets, die ons rond de halve wereld hadden gevlogen. De ochtend was heel stil.

Toen het eerste morgengloren de hemel kleurde zag ik dat er geen wolkje aan de hemel was. Het vliegtuig zou dus kunnen opstijgen. Als er maar de geringste verandering in het weer zou optreden, zou de tocht moeten worden uitgesteld. Om Gilgit te bereiken moet een vliegtuig door smalle dalen vliegen, zodat het onmogelijk is terug te keren. Eenmaal opgestegen, is geen terugkeer meer mogelijk. Omdat het onmogelijk is over de passen van de Himalaya heen te vliegen moeten de toestellen zich tussen de bergen doorwringen. Laaghangende bewolking zou het zicht belemmeren, een ramp zou zich in de tijd van enkele seconden kunnen voltrekken.

De bedienden brachten onze bagage over in het vliegtuig en sjorden ze vast met zware touwen. Toen de hele lading stevig vastzat kwam er nog een net overheen. Het geheel deed me denken aan een soort voorwereldlijk monster dat juist gevangen was.

In de smalle ruimte die aan beide zijden overbleef waren enkele zitplaatsen voor de passagiers. We moesten toch waardig reizen. Deze kleine DG 3's die van Rawalpindi naar Gilgit vliegen, vormen zo ongeveer het enige transportmiddel in deze streken; daarom zijn ze hoofdzakelijk ingericht voor vrachtvervoer. De passagiers komen pas op de tweede plaats. Het vrachtvervoer heeft voorrang; als het gewicht en de ruimte het toelaten, kunnen er passagiers worden meegenomen. Zo kan het gebeuren dat je de ene keer een luchtpomp en de andere keer een kleine tractor als medepassagier hebt.

Die ochtend was er genoeg ruimte over om een behoorlijk aantal blikken benzine mee te nemen. Het was wel een wat onbehaaglijk idee, deze moeilijke vlucht te gaan maken in gezelschap van ettelijke honderden liters van een vloeistof met zo'n hoog octaangehalte.

Het opstijgen verliep prachtig; het kleine vliegtuig schoot zoemend de lucht in. De vlucht van Rawalpindi naar Gilgit, een afstand van ongeveer 500 km, is de meest nauwkeurig geregelde vlucht die er bestaat. Tegelijkertijd is het de meest gevaarlijke.

Nadat we Rawalpindi verlaten hadden, leek het vliegtuig recht op de bergen te vliegen. Na een poosje hadden we het gevoel of we er dwars doorheen vlogen. De piloot manoeuvreerde het toestel met slechts honderd meter tussenruimte door een netwerk van nauwe dalen. Stenen muren torenden aan beide zijden hoog op, met besneeuwde pieken daarboven uit. Dit was echt „hogeschool" vliegen. Ik begon ineens te begrijpen hoe belangrijk weersomstandigheden zijn in dit gebied. De gedachte alleen al dat we misschien in een dicht wolkendek zouden kunnen geraken, joeg me de rillingen over de rug.

Hoewel we geen drukkabine hadden, ondervonden we geen hinder van de ijle lucht; we hadden het te druk met het bewonderen van de prachtige wilde natuur om ons heen. De beide piloten deden hun werk op voorbeeldige wijze.

Eenmaal, toen onze vleugels slechts een paar meter van de woeste rotsen verwijderd leken te zijn, verstijfde ik en slikte van angst.

„Maak je niet bezorgd", zei iemand, „die lui vliegen dit traject nu al vijftien jaar en er komen bijna geen ongelukken voor." Plotseling nam het vliegtuig een duik. Ik hield mijn adem in. Dat „bijna" gaf me weinig troost...

Door de kleine raampjes keken we naar het onherbergzame landschap, dat we naast en onder ons voorbij zagen schuiven. Bergen, steeds maar bergen, het machtige Himalaya-massief. Daar was b.v. de Mount Nanga-Parbat, ongeveer 8.800 m hoog, met een krans van toppen van haast gelijke

hoogte er omheen; ruw rood en bruin gesteente, bedekt met glinsterende sneeuw. We zagen geen wegen of paden, slechts een volstreckte wildernis. Ver beneden ons zagen we bij de boomgrens enkele bomen staan, waarvan het groen scherp afstak tegen het schuimige kantwerk van de smeltende gletsjers.

Terwijl ik daar zo zat uit te kijken, wat rillerig van de kou van de grote hoogte en ook wel wat van angst dat we naar beneden zouden storten, probeerde ik alleen maar aan de bestemming van onze reis te denken. Mijn tocht had tot doel de levensgewoonten in het land Hunza, het Shangri-La van het Himalayagebergte te bestuderen en te fotograferen. Ik was ervan overtuigd in hun ware geschiedenis een verheven, inspirerende boodschap te vinden, waar de rest van de wereld zo'n grote behoefte aan heeft.

Ik had veel geleerd van de lichamelijke kracht en van de hoge leeftijd van de bewoners van Hunza; over mannen en vrouwen die nog sterk en actief waren op een leeftijd van om en nabij honderd jaar, in het volle genot van hun geestelijke en lichamelijke gezondheid. Volgens die berichten werden daar de mannen op negentigjarige leeftijd nog vader; vrouwen van tachtig jaar zouden er uitzien als Westerse vrouwen van veertig. Weer andere verhalen meldden dat er geen kanker voorkwam, geen hartaanvallen of vaatstoringen. Er zouden daar geen ziekten zijn die de mensen in de kracht van hun leven ten grave sleepten.

De verhalen over dit aardse paradijs klonken zo ongeloofwaardig, dat ze overal ter wereld opschudding hadden verwekt. Het leek niet mogelijk dat in onze tijd van een dreigende atoomoorlog een volk in volmaakte vrede en rust kon leven zonder de grote vijanden van het mensdom: ziekte en oorlog. Als we de waarheid over hun levensgewoonten te weten konden komen, zou het ons kunnen helpen ons eigen levenspatroon drastisch te wijzigen, om zodoende een geestelijk evenwicht te verwerven, een gezond lichaam en een hogere leeftijd. Beneden ons begon het landschap te veranderen. We zagen hier en daar kleine boerderijen, omringd door hoge bergen. Het vliegtuig begon hoogte te verliezen en daalde voorzichtig. Toen de wielen de grond raakten danste het toestel enige malen op en neer op de hobbelige stoffige landingsbaan en kwam toen tot stilstand. Het was gelukt, daar lag Gilgit!

Het leek wel of we in een oven belandden. Er was geen zuchtje wind en de zon brandde genadeloos. Dit was ons laatste contact met de moderne beschaving. Niet zonder een gevoel van beklemming keek ik de vliegmachine na, die over de zon-overgoten bergen terugvloog. Het nu volgende en laatste deel van onze tocht zouden we moeten maken met een jeep en gedeeltelijk te voet. Onze bestemming lag 100 km verder, aan het einde van een lange, gevaarlijke kronkelweg: Baltit, de hoofdstad van Hunza. Onder het handjevol mensen dat de aankomst van het vliegtuig had afgewacht, bevond zich Habi-bur Rehman Khan, de gouverneur van Gilgit.

Gilgit wordt bestuurd door een gouverneur die vele functies heeft, zoals bestuursambtenaar, rechter, politie-beambte en raadsman. Omdat Gilgit door zijn ligging een strategisch belangrijke positie inneemt in deze afgelegen hoek van de wereld — het ligt slechts enkele kilometers verwijderd van de grenzen van verschillende oproerige landen — is deze streek het belangrijkste achterland van Azië.

Voor een bezoek aan Hunza is een visum nodig om Gilgit te kunnen passeren. De gouverneur oefent een strenge grenscontrole uit voor binnenkomende bezoekers. Hij vertegenwoordigt het gezag in dit Himalaya-gebied.

In elk dorpje in Pakistan is een soort pension, dat door het gouvernement wordt gebruikt voor militaire en politieke gasten. Wij waren uitgenodigd hier te logeren en de Heer Rehman Khan stelde ons zijn jeep met een chauffeur ter beschikking. Toen we er aankwamen bleek er nauwelijks ruimte genoeg om een gezelschap van zes personen te herbergen in de twee kleine kamers. Zygmunt, Wayne en Dr. Jones namen één kamer, terwijl de Nobbsen en ik de andere kamer deelden. De kamers waren klein, sober en spaarzaam gemeubileerd, maar zindelijk. We zaten opeengepakt, maar met oosterse gelatenheid aanvaardden we de situatie. „Laten we blij zijn dat we een matras hebben”, was het filosofisch commentaar van Wayne. Hij had volkomen gelijk.

Het eten dat in de heldere eetkamer werd opgediend zag er heerlijk uit. Iedereen verzekerde me dat het maal zeer goed was, maar terwijl de anderen het zich wel lieten smaken, nam ik alleen wat van de verse abrikozen, die verrukkelijk waren en die zo uit de boomgaard kwamen.

Omdat ik benieuwd was naar het dorp, wandelde ik de heuvel op naar het gouvernementsgebouw. Ik zag een prachtig stenen huis, met een fraaie tuin er omheen. De bomen waren zwaar van het rijpe fruit. Achter de tuin verrees majestueus de hoge bergen van de Himalaya. Dit was de eerste keer dat ik werkelijk ten volle kon genieten van de prachtige omgeving. Ik haalde diep adem en snoof de pure geur op.

„Heerlijk", dacht ik. En dat was nog maar het begin. Hunza lag voor me, 100 km verder. Mijn gedachten zwierven weg over de bergen; in enkele dagen zouden we in Hunza zijn.

In Gilgit kregen we van de Heer Rehman Khan een uitnodiging voor een tuinfeest, dat plaatsvond in de schaduw van een kolossale, eeuwenoude boom.

Er zaten ongeveer dertig mannen aan de beide zijden van een lange tafel, die volgeladen was met koekjes en cakes. De Heer Rehman Khan gaf me de plaats aan zijn rechterzijde, aan het hoofd van de tafel, en stelde de fraai geklede gasten aan mij voor. Ik was verbaasd te horen dat ongeveer iedereen of Ali, of Khan heette. Als ik dus niet zeker was van een naam, was de gok vrij veilig.

Deze heren waren de notabelen van Gilgit, doktoren van het ziekenhuis, onderwijzers van de scholen, officieren van het leger, medewerkers van de gouverneur. Hoewel zij allen leefden in een uithoek van de wereld waren zij zeer belezen en in staat niet alleen hun eigen problemen, maar ook die van de hele wereld te bespreken. Pat Nobbs en ik waren de enige vrouwen. Mohammedaanse vrouwen namen zelden aan dergelijke bijeenkomsten deel. Vooral in afgelegen oorden houden de vrouwen zich nog streng aan de Mohammedaanse wetten, wat niet wegneemt dat in de grote steden de vrouwen de westerse gewoonten gaan overnemen en de sluiers afleggen. In enkele delen van Pakistan wordt nog de oude gewoonte van de „Purdu" in ere gehouden, dit is de volledige afzondering van de vrouwen. Deze bijeenkomst was een boeiende confrontatie van Oost en West, die kennelijk door beide partijen op prijs werd gesteld.

De Heer Rehman Khan heeft, als gouverneur van Gilgit, in dit gebied van Pakistan de absolute macht in handen. Zijn wil is wet, zelfs in zaken van leven en dood. Ik was er getuige van dat hij de volgende ochtend een rechtszitting hield in zijn tuin tegen een man die ervan werd beschuldigd de minnaar van zijn vrouw te hebben vermoord.

Nadat de geboeide man was weggevoerd, gaf de Heer Khan me uitleg over de opvatting van het recht in deze streken. De schuld of de onschuld van een beklagde hing in dit geval af van de afstand waarop het schot werd afgevuurd. Wordt het schot afgevuurd op een afstand zo dichtbij dat de echtgenoot duidelijk kon zien dat zijn vrouw hem bedriegt, dan spreekt het gerecht hem vrij. Als evenwel het dodelijke schot wordt afgevuurd van een afstand waarop de bedrogen echtgenoot niet kan zien wat er misdaan wordt, dan is hij voor het gerecht een moordenaar. In dit geval werd de man schuldig verklaard en wachtte hem de doodstraf. Soms is de straf levenslang.

Die avond waren we te gast bij de Heer Khan. Deze keer maakte ik voor mezelf geen enkel voorbehoud en genoot ik naar hartelust van de vele kostelijke gerechten die werden opgediend. Alle vruchten en groenten kwamen uit zijn prachtige tuin en waren door zijn kok zorgvuldig voorbereid.

Onze gastheer had ook een telefoongesprek aangevraagd met Zijne Hoogheid Mir Mohammed Jamal Khan, de heerser van Hunza. Dit was de eerste keer dat ik persoonlijk contact met de Mir had. Zijn stem klonk vriendelijk en hartelijk, vol bezorgdheid over het welzijn van het gezelschap. „Alles verloopt prachtig", verzekerde ik hem. „We hopen morgen in Baltit te zijn."

„Ja mijn zuster, mijn volk zal u behulpzaam zijn op uw wegen."

De volgende ochtend verschenen vier jeeps met vier chauffeurs op het plein. Zygmunt zag ze het eerst. Hij kwam naar buiten en stond geleund tegen de balustrade, de afstandse voertuigen te bekijken. Een van de chauffeurs, een jongen van vijftien jaar met grote bruine ogen, lachte ons stralend toe, toen we met ons allen op de veranda verschenen.

„Goede morgen", wenste hij ons in zijn dialect; dit werd voor ons vertaald door de Heer Agha, hoofd van de regerings-filmdienst van Pakistan. Ook de andere chauffeurs kwamen ons begroeten. Zyg keek vragend op naar Agha en vroeg hem: „Deze kinderen gaan ons toch niet naar ons einddoel rijden?"

„Welzeker", zei hij rustig. „ik ben ervan overtuigd dat ze dat kunnen."

Zyg dacht hierover een ogenblik na en knikte ietwat aarzelend. Onderwijl keek hij naar de jeeps. Zij zagen er niet veilig genoeg uit om op de boulevards van Hollywood te rijden, laat staan op de ontzaglijk moeilijke kronkelpaden van de hoog-gelegen weg naar Hunza.

Het leek wel of de Heer Agha zijn gedachten kon lezen. „Dit zijn de enige jeeps die tot onze beschikking staan, meneer Sulistrowsky", zei hij. „Het heeft veel moeite gekost ze te bemachtigen. Als de gouverneur niet al zijn invloed had aangewend, geloof ik dat uw gezelschap had moeten lopen." Zyg glimlachte vaagjes.

We hadden ons er nauwelijks mee verenigd

dat we op het zwaarste traject van onze reis gebruik zouden moeten maken van afstandse jeeps en vier jongens, toen nog vier jongelui kwamen aangewandeld vanuit de schaduw van de abrikozengaard.

Ik keerde me naar Agha. „Wie mogen dat wel zijn?"

„Dat zijn de helpers van de chauffeurs", was het rustige antwoord.

„Helpers?"

„O ja, ze vergezellen de chauffeurs op al hun tochten."

„Waarom is dat nodig?"

„Het is absoluut nodig dat er helpers meegaan."

„Waarom dan toch?" drong Zyg aan.

„Omdat de weg naar Hunza anders is dan welke weg ook, meneer Sulistrowsky. Er komen gedeelten in de weg voor die het noodzakelijk maken dat de helpers van de wagen springen om stukken steen onder de wielen te plaatsen."

„Nonsens, dat kan ik toch zelf wel doen. We kunnen allemaal helpen als dat nodig mocht zijn, er zijn toch vier krachtige mannen onder ons, beter gezegd vijf, met u erbij."

„Heus, als u absoluut veilig wilt reizen, zou u nog tenminste twintig man mee moeten nemen. U moet me goed begrijpen, er kunnen zich omstandigheden voordoen op de pashoogten, waarbij we elke hand nodig hebben die beschikbaar is en dan zoudt u nog over extra krachten willen beschikken."

Terwijl Zyg ons groepje nog wat stond te bekijken, verschenen er vier andere knapen. Net als de andere acht lachten ook deze jongens vriendelijk en voorkomend.

„Wie zijn dat nu weer", vroeg ik onze vriend Agha.

„Dit zijn de assistenten die gezonden worden door de Mir van Hunza."

Ik was ervan overtuigd dat hij nog meer wilde gaan zeggen, maar voordat hij daaraan toekwam, sprongen er nog vier Hunza-jongens uit de abrikozenstruiken. Een van de oudere jongens, ongeveer 19 jaar, trad naar voren. Het was een knappe jongen, in het kostuum van zijn land gekleed, met een kniebroek en een witte wollen muts met een opgeslagen rand op het hoofd.

„Goede morgen", wenste hij ons in het Engels. „De Mir van Hunza heeft ons gezonden om u naar onze hoofdstad Baltit te begeleiden."

Zyg keek de Heer Agha aan. „Zijn dit de helpers van de helpers?"

De mannen van Hunza knikten stralend.

„Goed meneer Agha. Vertelt u me maar hoe we vier chauffeurs, vier chauffeurs-assistenten, acht assistent-assistenten, zeven mensen van ons gezelschap en 35 stuks bagage in vier jeeps kunnen bergen. Als het u gelukt heeft u mijn zegen. Ik zal me er dan verder niet mee bemoeien."

Hij keerde zich om en ging het huis binnen.

Het was even stil. Terwijl wij het legertje stonden te bekijken kwam Zyg weer naar buiten. Berustend vroeg hij de heer Agha: „Hebben wij werkelijk behoefte aan zo'n karavaan?"

„Werkelijk."

„Dan zullen wij ze allemaal meenemen."

Op dit verlossende woord begonnen de 16 chauffeurs en assistenten en de zeven leden van de expeditie de vijfendertig stuks bagage in te laden. Eén voor één reden de zwaar beladen voertuigen weg van het gastvrije land over de brug naar het onbekende doel. Wat een vertoning moet dat geweest zijn in het anders zo stille dorpje Gilgit! Wat brengen wij Amerikanen toch altijd veel opschudding teweeg!

2. *De weg naar Hunza*

Nauwelijks een uur later bereikten we de eerste hellingen, waarna het voortdurend steiler omhoog ging.

Naarmate we verder kwamen werd de weg steeds smaller en slechter. Nu en dan moesten de jeeps bij bijzonder scherpe bochten enige malen voor- en achteruit manoeuvreren om de bocht te kunnen nemen. Op sommige plaatsen leek een reusachtig groot monster zijn scherpe tanden diep in de wegrand gezet te hebben; gapende holten lieten ons tientallen meters dieper het veterdunne riviertje zien. Met schrik zagen we stukken steen uit het wegdek geluidloos in de diepten verdwijnen. Onze mannen herstelden de gaten in het wegdek in snel tempo. Met losse stukken rots werden de gaten gedicht waarna er zand en gruis overheen werd gegooid. Zo ontstond een tamelijk egaal oppervlak dat het gewicht van de jeeps kon dragen. Onder de Hunza's merkten we enige mannen op die zich eerst onderweg bij ons hadden gevoegd. Men zei, dat zij meer dan honderd jaar oud waren. We keken ongelovig toe, toen zij zware rotsblokken aansleepten. De jongeren letten amper op hen. Zonder ophouden en zonder ook maar een ogenblik te verslappen werkten de mannen die vaak vele tientallen jaren in leeftijd verschilden samen.

Onze jonge chauffeurs bleken de weg uitstekend te kennen. Zij waarschuwden ons van te voren voor slechte stukken, voor kuilen en scherpe bochten. Zij bestuurden hun jeeps even handig als de piloten die onze DG 3 door de grote bergpassen tussen Rawalpindi en Gilgit hadden gevlogen. De assistentchauffeurs moesten voortdurend te hulp komen om de jeeps op de weg te houden, die af en toe niet veel breder was dan de jeep zelf. De helpers liepen vooruit om de chauffeurs aanwijzingen te geven voor het nemen van de bochten of voor het passeren van zeer smalle weggedeelten. Herhaaldelijk keek ik uit mijn jeep zonder een spoor van de weg te zien; ik keek dan langs honderden meters rotswand wat duizelig omlaag naar de rivier beneden.

Onderweg praatten de Hunza's, die boven op de bagage zaten samengeperst, opgewekt met elkaar. „Precies op deze plek hebben we vorig jaar een jeep verloren”, wist een jongen te vertellen, om er dan nog bedroefd aan toe te voegen: „niemand heeft het overleefd.”

Een ander zei: „Kort geleden verloor de Mir van Hunza ergens op dit stuk vele zeer waardevolle persoonlijke bezittingen. Niets kon worden geborgen.”

Nog weer iemand anders zei op filosofische toon en half in scherts: „Wees niet bang. Verderop wordt de weg nog slechter.”

En inderdaad!

Naarmate we hoger kwamen werd het uitzicht steeds fantastischer. De smalle weg scheen aan de enorme bergwand te zijn vastgekleefd. Aan de open kant lag het meest grootse en ruimtelijke panorama, dat ik ooit in mijn leven had gezien. De hoekige contouren van de bergtoppen torenden op in een majestueuze, ruige steenmassa; zij droegen witte mantels die naar beneden toe in een fijn kantwerk uitliepen, dat prachtig uitkwam tegen het roodbruin van de bergkammen. De hemel leek een reusachtig luchtledig, dat bezig was ons langzaam maar zeker in zijn heldere, onmetelijke blauwe leegte op te nemen. Er was geen wolkje te zien. Het was alsof de hoogoprijzende witte bergtoppen elke wolkenformatie verboden, zodat hun glinsterend wit zo scherp mogelijk kon afsteken tegen het diepblauwe hemelgewelf.

Plotseling kwam er een geluid uit de verte dat aanzwol tot een dof gerommel. De chauffeur van de eerste jeep stopte onmiddellijk en de andere chauffeurs deden hetzelfde. Hij wees naar de enge ruimte tussen de jeeps en de bergwand.

„Weg! Snel tegen de wand!”

Struikelend over kisten en koffers, stuurwielen, pedalen en elkaars armen en benen wisten we ons tegen de rotswand te drukken. Geen seconde te vroeg!

Slechts enkele meters vóór onze eerste jeep kwam een stortvloed van aarde en rotsblokken naar beneden, bedekte de weg en viel daarna weer in de diepten onder ons. De lucht was door stof verduisterd en stukken rots van allerlei afmetingen vielen vlak voor ons neer.

Een rotsblok kwam met een klap op de zitplaats terecht waar ik nog maar enkele seconden tevoren had gezeten. Het lawaai van de vallende massa stierf langzaam weg in de kloof onder ons. Rondom ons was slechts stof en diepe stilte. Niemand sprak een woord. We keken elkaar zwijgend aan. Zyg was de eerste die de stilte verbrak.

„Daar wil ik opnamen van maken!" Hij ging zijn camera halen en voegde zich bij de mannen die al begonnen waren het puin van de weg te verwijderen. Nobby, Pat en ik zaten tegen de jeeps aan en begonnen weer lucht te krijgen. We konden voeten horen schuifelen in de geelachtige stofwolk, we konden stukken steen horen vallen. Enige ogenblikken bleven we doodstil zitten, met de smaak van het stof in onze mond, terwijl de wind ons in het gezicht sloeg, met de blijde wetenschap dat wij nog in leven waren.

Ik luisterde naar het bijna spottend huilen van de wind. Ik geloof niet dat er op de hele wereld één geluid is, dat een groter gevoel van eenzaamheid oproept dan het geluid van de wind in het Himalayagebergte. De wind hilde en loeide als iemand die hopeloos verloren is en nooit meer een tehuis zal vinden. In zijn woede had de wind de berghellingen gegeseld en rotsblokken losgeslagen, die in hun val weer andere stukken steen hadden losgemaakt. Al heel gauw baanden duizenden tonnen steen zich een geïmproviseerde weg naar onpeilbare diepten.

„Het zal minstens zes uur duren vóór we de weg hebben vrijgemaakt", zei één van de leiders ons. „We zullen iemand te voet naar het dorp sturen een paar kilometers hier vandaan om te proberen water en voedsel voor u te halen". We knikten zwijgend. De mannen bleven doorwerken. Zonder een woord te zeggen en in een gelijkmatig snel tempo maakten zij de weg vrij van de stukken steen, onderwijl het wegdek reparerend op die plaatsen waar de lawine schade had aangericht. Ze hanteerden de enorme stenen met een verbazingwekkende handigheid. De Hunza's volbrachten hun uitermate zware taak met een opmerkelijk gemak. Nobby, die iets van wegenbouw afwist, zei: „Het ziet er naar uit dat ze met dit tempo de weg in zes uur vrij zullen hebben. Het is ongelooflijk! Met onze eigen mensen en methoden zou het dagen duren".

Op dat moment zagen we één van onze chauffeurs terugkomen samen met een jongen van een jaar of twaalf. Ik kan me indenken hoe snel het in het dorp bekend was geworden, dat wij onderweg gestrand waren. Wat waren ze ons snel te hulp gekomen! Ze droegen allebei een bundel, die de jongen opende. De inhoud spreidde hij netjes op het dak van een van de jeeps uit. Er kwamen hardgekookte eieren, chapatti's, verse abrikozen en een kan geitemelk te voorschijn. Toen ik hem aanbood voor het voedsel te betalen, week hij hoofdschuddend terug en zei iets in het Boeroejaski, de Hunzataal, hetgeen voor mij werd vertaald: „Nee. Voedsel is een geschenk van God, dat we moeten delen en nooit mogen verkopen!"

Ik kreeg diepe bewondering voor deze vriendelijke, onbaatzuchtige mensen. Onze eetlust had onder het gebeurde niet geleden en we genoten van het eenvoudige maar tevens voedzame maal. De chapatti — een platte, ronde koek, die iets heeft van de Mexicaanse tortilla — smaakte uitstekend en de zoete, in de zon gerijpte abrikozen waren de heerlijkste die ik ooit had geproefd.

Natuurlijk zijn er heel wat voorbeelden te noemen van vreemdelingen die door inheemsen worden geholpen, maar in dit gedeelte van Pakistan is het voedsel zo schaars, dat het werkelijk een offer betekent om dit weinige nog te delen.

Zoals onze mannen voorspeld hadden was de weg na zes uur weer berijdbaar, maar omdat de duisternis reeds begon te vallen besloten wij de nacht in het dorp door te brengen. In ieder Hunzadorp staat een gastenhuis dat daar op last van de grootvader van de huidige Mir voor noodgevallen is gebouwd. De kamers zijn altijd gereed om gasten te ontvangen. In ons

geval was het een kleine bungalow, omringd door abrikozen-bomen en met een balkon dat uitzicht bood op de bergen.

De enige telefoon in het hele dorp bevond zich in de woning van de plaatselijke regeringsambtenaar. De tolk verbond mij met de Mir van Hunza.

„Mijn geliefde zuster, ik ben zo verheugd dat u bijna bent aangekomen. Wij bidden voor uw veiligheid en behoud tijdens uw reis.”

„Gaat u alstublieft door met bidden”, antwoordde ik, „ik denk dat wij aan uw gebeden onze redding van vanmiddag te danken hebben.”

„Het was een zware lawine. Ik weet, dat u er vertraging door hebt opgelopen, doch nu de weg weer vrijgemaakt is, kunt u hier morgenmiddag tegen theetijd aankomen.”

„Maar hoe bent u, Hoogheid, op de hoogte van de lawine?” zei ik, verbaasd over het feit, dat hij wist, dat ons leven aan een zijden draad had gehangen.

„Wij hebben de hele dag uw beklimming gevolgd. Heeft u nog extra hulp nodig? Ik kan u nog een jeep sturen.”

Ik bedankte hem voor zijn goede zorgen en medeleven en sprak de hoop uit, dat wij morgen zonder verdere hindernissen zouden aankomen om dan gezamenlijk thee te drinken.

Mijn metgezellen hechtten weinig geloof aan mijn verhaal, dat de Mir ons de hele dag zou hebben gadeslagen. Hunza lag nog op bijna 80 km afstand en het was onbegrijpelijk, hoe de Mir vanuit zijn paleis van elke beweging die wij maakten op de hoogte kon zijn. Ik keek naar het sombere, kantige silhouet van de bergen tegen de met sterren bezaaide hemel. Ergens vanuit deze majestueuze toppen hadden ogen ons de hele dag ongezien gadeslagen. Ook morgen zou dat weer het geval zijn. Via een primitief signaalsysteem en door boodschappers kon de Mir zonder moeite een verslag over onze tocht krijgen. Ik kon een lachje van voldoening over mijn ontdekking niet onderdrukken en voelde mij weer geheel op mijn gemak.

De bungalow bevatte slechts één slaapkamer en daarom boden drie van mijn mannelijke metgezellen aan buiten te overnachten. De overigen deden het met een bed en twee sofa's. Beddegoed ontbrak, zodat wij ons gekleed ter ruste legden met onze jassen voor een beetje extra warmte over ons.

De volgende ochtend werden wij om vijf uur met een kop warme thee gewekt. Misschien ontbrak er veel aan het onderkomen, doch dit werd meer dan gecompenseerd door de hoffelijke gastvrijheid van onze gastheren. De lucht buiten was pittig, fris en opwekkend; het was zeer helder weer, waardoor de grootsheid van de bergen in de vroege ochtendzon werd geaccentueerd. Het was een weelde aan diepe kleuren.

Het begin van die schitterende dag scheen onwerkelijk en ik denk er nu nog met heimwee aan terug in een groot verlangen urenlang aan de voet van die glorieuze bergreuzen te mogen zitten.

Ook de chauffeurs en hun helpers waren zich duidelijk de schoonheid van die ochtend bewust, toen wij het dorp verlieten en onze tocht hervatten.

De reis verliep zonder bijzondere gebeurtenissen, totdat wij bij de 4.800 m hoge pas kwamen van waaruit de weg langzaam naar beneden in de Hunzavallei loopt. Wij klommen gestaag. Aan de ene zijde rees een meer dan 1200 m hoge rotswand op — aan de andere zijde gaapte een 1000 m diepe afgrond. De weg werd steeds smaller. Er was nauwelijks ruimte genoeg voor de vier wielen van de wagens. Eén misrekening was genoeg om de jeeps in de afgrond te doen storten.

De helpers van de chauffeurs gingen voorop. Ze knielden op de grond en gaven aanwijzingen zodat de jeeps dit verraderlijke weggedeelte zonder brokken konden passeren. Het gevaar was zó groot, dat iedereen te voet ging, slechts de chauffeurs waren in de jeeps gebleven en reden centimeter voor centimeter over de nauwe doorgang. Een man gleed uit en viel bijna naar beneden. Gelukkig kon hij door iemand anders in zijn nabijheid nog net op tijd

worden vastgegrepen. De geredde veegde het stof van zijn broek en begon onmiddellijk weer stukken steen onder de achterwielen van een van de jeeps te leggen om de steile klim te vergemakkelijken. Er werd geen woord aan verspild: alleen een knik en een vriendelijke lach als dank aan de man die hem het leven had gered.

Toen het hoogste punt van de pas bereikt was, barstten de mannen in een luid hoera uit en schudden zij elkaar blij de hand. Gedurende deze twee dagen van onafgebroken werken had ik geen enkele klacht van hen gehoord. Ze hadden hun taak rustig en efficiënt verricht in een geest van samenwerking waarbij een ieder stilzwijgend de verantwoordelijkheid van de ander begreep en aanvaardde. De gevaren waren voor hen een onderdeel van hun taak.

De afdaling was even steil als de beklimming. Op bepaalde plaatsen kon ik de weg vóór onze jeep niet eens zien. De weg echter was in betere staat, wat breder en vlakker. Het was altijd nog niet veel meer dan een primitief karrespoor langs de afgrond, doch in vergelijking met de verschrikkingen van de weg omhoog leek dit wel een hoofdverkeersweg.

Ik leunde achterover en rustte wat uit, doch niet lang. Toen we weer een bocht hadden genomen, zagen we dat de weg plotseling ophield.

Vóór ons lag de Hunzarivier, die de afgelopen twee dagen schuimend en bruisend op de bodem van de kloof niet van onze zijde was geweken. Op beide oevers stonden twee reusachtige stenen bouwsels, die veel weg hadden van de torens aan weerszijden van de Golden Gate in San Francisco. Van de hangbrug echter, die daar vroeger geweest moest zijn, waren nu nog slechts enkele in de wind bungelende stukken kabel over.

Onze chauffeur vertelde ons, dat de brug enige jaren geleden tijdens een verschrikkelijke winterstorm was weggevaagd en dat het waarschijnlijk nog jaren zou duren, voordat alles zou zijn hersteld.

„Maar hoe komen we aan de overkant?“ vroeg ik.

„We gaan met de lift“, zei hij, en wees op een uit ruwe planken getimmerd geval, dat er als een vlot uitzag en met kabels en katrollen aan de twee zware bovenkabels hing, die nog intact waren gebleven.

„Ik kan het niet geloven!“ bracht ik uit.

„Er is niets aan de hand“ antwoordde onze chauffeur. „Kijk, daar komen ze ons al halen.“ Inderdaad!

„De mannen aan onze kant trekken het hierheen . . . Wij laden de lift vol. . . dan trekken de mannen aan de overkant het weer terug. Het is heel eenvoudig.“

„Ja“, beaamde ik zachtjes, „heel eenvoudig.“

Omdat het gewicht van de beladen jeeps voor de kabels te groot zou zijn geweest, moesten de jeeps en bagage apart worden overgezet. De mannen werkten urenlang aan het overbrengen van het materiaal via deze primitieve schietstoel. Telkens als de mannen aan de overzijde het platform naar zich toe trokken, schommelde het op angstwekkende wijze langs de tot het uiterste gespannen kabeltouwen. Telkens had ik het gevoel dat de kabels zouden knappen en vlonder, jeep en begeleiders in de woeste draaikolken van de rivier terecht zouden komen. Maar de kabels knapten niet.

Toen het onze beurt was beefde ik van opwinding. Ik vond een plaatsje midden op het platform en stak mijn vingers door de open ruimten tussen de ruwe planken. Ik hield mij zo stevig als ik kon vast en zwoer een dure eed, dat ik de planken pas aan de overzijde weer zou loslaten. Toen begon de overtocht en scheen het platform onder mijn voeten te worden weggetrokken. Iemand riep: „Als we naar beneden vallen, probeer dan een rotsblok te grijpen.“

We zwaaiden in de wind boven de rivier heen en weer. Bij elke haal aan het touw schommelde onze lift als een dolleman op en neer, eenmaal zelfs zo sterk, dat ik beslist in de rivier zou zijn gevallen als ik mij niet zo stevig had vastgehouden. Van links naar rechts, schommelend en zwaaiend, werden wij langzaam — tergend langzaam — naar de overzijde

getrokken. Pas toen het platform veilig en wel aan de stenen toren was vastgemaakt, liet ik de greep van mijn vingers verslappen. Met drie grote sprongen was ik op de begane grond terug. Nog trillend van opwinding bekeek ik mijn zere vingers. Ze waren stijf en kromgetrokken als klauwen.

3. *Eindelijk Shangri-La*

Het duurde niet lang of de moeilijkheden waren voorgoed voorbij. Beneden ons zagen wij het einddoel Baltit, de hoofdstad van Hunza liggen.

Tussen twee bergreuzen slingerde de lange en smalle vallei rond de majestueuze steenmassa's alsof de natuur zelf in een stroom van overstelpende vegetatie een weg door de vallei had gebaad. Groene, gele en bruine tinten overheersten in het geometrische patroon van de terrassen die de inwoners langs de bergflanken hadden aangelegd. Kristalheldere beekjes weerspiegelden vrolijk het zonlicht op hun weg naar beneden langs stenen trappen van een diepe en warme kleur. Het donkerder groen van de vruchtbomen legde een groene rand van fijn kant langs de akkers. Boven de vallei, boven het netwerk van kronkelende, stoffige straatjes en vlakke stenen daken, boven de schijnbaar eindeloze trapvormige terrassen in de bergwand, verhief de Rakaposki zijn ijzige top bijna 8000 m hoog tegen de blauwe lucht van de late namiddag als een glinsterend wit welkomstbaken.

Terwijl onze jeeps naar de vallei reden, stonden de Hunza's in kleine groepjes naar ons te kijken. Zij wuifden en juichten en deden het met zo'n routine, dat het er wel op leek alsof zij dagelijks bezoekers uit de vreemde welkom heetten.

Aan de grens van Baltit werden wij verwelkomd door een lange, knappe jongeman, kroonprins Ghazanfar Ali Khan. Zijn zwartfluwelen ogen pasten precies bij zijn glimmend zwarte haar. Zijn regelmatige trekken drukten een grote mate van karaktervastheid en verantwoordelijkheidsbesef als van een volwassene uit, ofschoon hij pas 16 jaar oud was.

Naast hem stond de broer van de Mir, Prins Ayash Khan, een man van waarlijk vorstelijke allure met een brede glimlach en een aangenaam aandoende stem.

Ik kon geen weerstand bieden aan de smetteloze, prachtige jeep waarin zij beiden gekomen waren en ging dan ook zonder een moment te aarzelen voorin naast de chauffeur zitten — voor de eerste maal in twee dagen kon ik eens goed mijn benen strekken. Bij de omheining van het koninklijk paleis werden wij opgewacht door de 11 jaar oude Prins Amen Khan. Onderdanig en schroomvallig, maar tegelijk toch buitengewoon beleefd en welopgevoed begroette hij ons met het gebruikelijke „Salaam”, daarbij zijn rechterhand aan het voorhoofd brengend.

Enkele inwoners, die ons bij het binnenkomen hadden gevolgd, groepten rond de jeeps samen. Luid pratend en lachend liepen zij om ons heen, waarbij onze bagage en vooral onze filmapparatuur veel bekijks hadden. Er komen maar heel weinig mensen naar deze afgelegen streek en bezoekers brengen daarom altijd een algemene drukte en opwinding teweeg. Kinderen kwamen ons mandjes abrikozen en moerbeien aanbieden en liepen dan beleefd buigend weer terug. De mannen riepen ons welkomstwoorden toe in het Boeroesjaski — een taal waarvan de oorsprong in het duister ligt. De vrouwen stonden dit alles vanaf een veilige afstand gade te slaan, sommigen stonden boven op muurtjes, anderen waren op het dak van hun huis geklommen. Zoals in Mohammedaanse landen gebruikelijk mengden zich ook hier de vrouwen niet onder de mannen.

„Salaam”, riepen de Hunza's toen wij achter de prinsen door de onbewaakte poorten van het paleis de grote tuin binnengingen. Na een paar stappen bleven we staan om om te zien naar de mannen, die in uitgelaten stemming rond de jeeps samendrongen.

„Moet er niemand een oogje in het zeil houden?” vroeg een van ons.

Aga glimlachte. „U bent nu in Hunza en hier komt diefstal niet voor.”

Door de tuin zagen wij een middelgrote, forse man, gekleed in een wit hemd met korte mouwen en een donkere broek op ons toekomen. Toen hij wat dichterbij was, viel ons zijn door de zon gebruinte, markante gelaat op. Hij reikte mij de hand en zei: „Welkom in Hunza. Ik ben Jamal Khan.” Hij voegde er aan toe: „Welkom thuis, zuster.”

Niemand kon zich in deze man vergissen. Zijne Hoogheid, de Mir Jamal Khan, heerser over Hunza, leidde ons naar zijn paleis — een wijds, twee verdiepingen hoog gebouw met moderne architectonische lijnen, gebouwd uit met de hand gehouwen graniet. Terwijl wij in de ontvangstsalon op de Rani (Koningin) Shama-Un-Nahar wachtten, keek ik met oprechte verbazing en bewondering naar de artistieke opstelling van het prachtige meubilair. Door de brede open vensters, waardoor men een ongeëvenaard uitzicht over de prachtig aangelegde tuinen had, kwam een vreemd en exotisch parfum binnenwaaien. In de verte liep de vallei plotseling uit op de ongenaakbare bergwand.

De Koningin schreed het vertrek binnen — een mooie, elegante vrouw met fijne gelaatstrekken.

Zij droeg het kleurige, inheemse kostuum — een pyjamaachtige broek van zuiver witte zijde met ballonpijpen en een nauwsluitend, tot de knieën reikend overkleed met lange mouwen en diepe splitten aan weerszijden als bij een Chinees gewaad. Bij de eerste oogopslag was al duidelijk, dat zij een groot kleurgevoel bezat. Wat opviel was haar fraai gedrapeerde sjaal van wit chiffon. Zij had een matlichtbruine huid, kastanjebruin haar en gitzwarte ogen. Van haar stem ging dezelfde verheven rust uit als van haar omgeving.

„Welkom”, sprak zij. „Welkom thuis.”

Vervolgens maakte de Rani met ons een rondgang door het paleis, dat werkelijk in de komende maanden ons tweede tehuis zou zijn.

Elk vertrek is versierd en gedecoreerd met kunstvoorwerpen en geschenken van onschatbare waarde uit vele landen. Op de glanzend gepolijste vloeren liggen uiterst kostbare Perzische tapijten van een onvoorstelbare pracht. De ruime en statige woonvertrekken komen uit op een breed terras met glazen windschermen, van waaruit men een prachtig uitzicht heeft op de vallei en de dominerende bergtoppen.

Wij werden naar onze kamers gebracht. Ik kreeg het verzoek in het koninklijk paleis mijn intrek te nemen, de anderen kregen hun vertrekken toegewezen in de gastenverblijven die in het koninklijk park lagen. Iedere kamer was uiterst comfortabel en zeer verfijnd ingericht. Overal lagen Perzische tapijten en overal was het uitzicht hetzelfde: de vallei met de terrasvormige velden en aan weerszijden de steile berghellingen.

Daarna werden wij in gezelschap van de leden van de koninklijke familie onthaald op kruidenthee en vruchtesappen. Op zilveren schalen lagen de heerlijkste spijzen. Ik at met smaak en dronk met welbehagen de hete, krachtige kruidenthee en enkele glaasjes vers vruchtesap.

De Mir scheen behagen te scheppen in mijn onstillbare eetlust. Met een kop thee op zijn knie leunde hij in zijn stoel naar voren en zei: „Mag ik u er aan herinneren, zuster, dat wij ook nog gaan dineren? We hebben een uitstekende kok en de Rani heeft voor hedenavond een zeer speciaal menu opgesteld. Ik ben er zeker van, dat het u zal bevallen.”

Ik dankte hem lachend voor zijn hoofse bezorgdheid.

Daarna liet ik mijn ogen over de zes prinsessen gaan — Duri Shahwar, Nilofar, Malika Hussu, Mehr UI Jamal, Fauzia en Azra — die in een halve kring tegenover hun ouders zaten. Zij waren allen bijzonder knap en leken veel op hun moeder, hoewel toch ieder meisje een eigen aparte schoonheid bezat. Ze waren rank gebouwd, droegen dezelfde kledij als de Rani en bewogen zich met een aangeboren elegance en een grote levendigheid.

Toen ik mij na een bad en een uurtje rust verkleed had, voelde ik mij als herboren in mijn sari (waaraan ik de voorkeur geef boven alle andere kleding omdat hij zo goed als niets weegt!).

We ontmoetten elkaar weer op het overdekte terras waar ons een schuimende van Hunza druiven gemaakte landwijn met nootjes, gedroogde abrikozen en pinda's werd geserveerd. Precies om negen uur ging de gong voor het diner. De lange (tafel was gedekt met

zilveren bestek en bijzonder zeldzaam porselein). Over de gehele lengte waren zilveren kandelaars met zuiver witte kaarsen opgesteld. Nijvere handen hadden met de meeste zorg fijnzinnige fruitmanden opgemaakt. Op ieder stuk tafellinnen was met goud het wapen van de Mir geborduurd. Het fonkelend zilver, het flakkerende kaarslicht, de diepe, rijke kleuren van het sappige fruit en het spiegelende oppervlak van het handbeschilderde porselein gaven de kamer een sierlijk en feestelijk aanzien. Het leek heel wat meer op een diner in een van de meest selecte restaurants in Beverly Hills dan op een maaltijd in een afgelegen vallei in Azië op het dak van de wereld.

Het eten was verrukkelijk. De spijzen werden volgens alle regelen der kunst opgediend; het menu vermeldde pepermint-soep, een zachte, lichtgekruidde lamskerrie met rijst en verse groenten en groene onaangemaakte sla met een aparte kom saus van druivenazijn en abrikozenolie, zodat iedereen naar eigen smaak te werk kon gaan. Het dessert bestond uit ijs, gemaakt van sneeuw van de Himalayagletsjers en op smaak gebracht met het gedroogde vruchtvlies van abrikozen. En vanzelfsprekend ontbraken de nodige soorten chapatti's, het befaamde brood van de Hunza's, niet.

Na het diner begaven we ons naar de salon om nog wat gezellig na te praten zoals dat meestal gebeurt, nadat men in een prettige sfeer een goede maaltijd heeft genoten. De Mir sprak uitvoerig over politiek en gaf blijk uitstekend van alle wereldgebeurtenissen op de hoogte te zijn. Hij volgt dagelijks via de kortegolf nieuwsuitzendingen uit alle delen van de wereld en is bovendien geabonneerd op een groot aantal vooraanstaande kranten en tijdschriften uit diverse landen.

Men gaat gewoonlijk om tien uur naar bed. De elektriciteits-“centrale”, een kleine dieselgenerator (alleen voor het paleis) werkt tot 's avonds half elf. Wegens gebrek aan brandstoffen kan men zich niet langer dan 3 uur per avond de weelde van elektrisch licht permitteren.

Alleen in mijn kamer, opende ik het raam naast mijn bed en keek in de oneindige duisternis van de nacht. Het was volle maan en de donkere lucht was bezaaid met flonkerende sterren. De vallei was in een diepe stilte gehuld. De hele atmosfeer was vervuld van rust en vrede, verweven met de ondoorgrondelijke mysteries van dit sprookjesland hoog in de bergen.

De volgende ochtend om zeven uur werd mij door een keurig geklede butler ontbijt op bed gebracht. Minstens een uur lang genoot ik van de sterke kruidenthee, van het smakelijke volkorenbrood en de overheerlijke abrikozenjam, die ondanks het feit, dat er geen suiker in zit, toch zoet is. De Hunza's kennen alleen de natuurlijke suiker die het land oplevert. Hun vruchten zijn ongelooflijk zoet en van prachtige kwaliteit. De boter was gemaakt van geitemelk.

Mijn tweepersoons-bed stond onder een groot raam, dat uitzag op de Rakaposhi. Op de glanzend gewreven vloer lagen Perzische tapijten. Twee gemakkelijke met rood fluweel beklede fauteuils droegen nog bij tot de stijlvolle gezelligheid van het vertrek. Mijn kamer bevond zich in de linkervleugel van het paleis, op dezelfde verdieping als de vertrekken van de Mir en Rani.

Ik was in de wolken met mijn nieuwe verblijfplaats. Door de twee andere ramen tegenover mijn bed speelden de zonnestralen een vrolijk spel en op vele voorwerpen in de kamer. Mijn privé-badkamer was van alle moderne gemakken voorzien: er was koud stromend water, terwijl dampend heet water in emmers op mij stond te wachten. Ik waste me en kleepte me aan.

Aan mijn raam zoog ik begerig de frisse kruidige lucht op, waarin ik het pikante aroma van snelstromende rivieren rook, en staarde vol ontzag naar de hoge, ongenaakbare bergtoppen. In het dorpje beneden mij zag ik de bewoners in het hoge koren hun dagtaak beginnen.

De intense stralen van de morgenzon gaven het landschap een rijk kleurengamma. Ver in de diepte strekte zich als een lint de vallei uit, met aan beide kanten de terrasvormige velden.

Toch wist ik, dat Hunza niet altijd die vredige vallei was geweest die het nu was.

Historie en Legendes van de Hunza's

De Hunza's hebben een legende over de eerste bewoners die zich vele eeuwen geleden in hun vallei vestigden. Drie soldaten, die uit het leger van Alexander de Grote gedeserteerd waren, zochten met hun Perzische vrouwen, hun toevlucht in de vallei. Dit groepje mensen kwam door de ideale omstandigheden in dit aardse paradijs tot ongekende welvaart, en na enkele generaties was een zeer florerende gemeenschap ontstaan. Van nature oorlogszuchtig werden zij alle indringers die het waagden het land binnen te vallen, dat zij tot hun eigendom hadden gemaakt. Over deze eerste Hunza's gaat het verhaal, dat zij niet alleen de Grote Dzjengis Khan, maar later ook de Engelse legers hebben weerstaan. De hoge toppen van het omringende Himalayagebergte vormden een natuurlijke fortificatie.

In die eerste periode gingen de Hunza's door hun naburen op de handelswegen letten. Eeuwenlang bood de hoofdweg van Sinkiang naar Kashmir woeste taferelen. Plunderingen waren aan de orde van de dag. Chinese handelaren sloten een overeenkomst met de Hunza's om tol te betalen, zodat althans hun karavanen — beladen met zijden stoffen, thee en porselein — ongehinderd over de passen naar India konden trekken om vervolgens met kruiden, juwelen, goud en ivoor naar Cathay terug te keren.

De eerste Hunza's stonden maar al te gretig klaar om tol te incasseren, doch met de gemaakte afspraken namen zij het niet zo nauw. Zodra de Chinese karavanen het land binnenkwamen, beklommen zij de bergen en smeten zware rotsblokken naar de Chinezen om hen vervolgens het honderden meters diepe ravijn in te jagen. Daarna konden de Hunza's als vrolijke piraten op hun doolie gemak de buit binnenhalen.

Pas toen Nazim Kahn aan de regering kwam — de grootvader van de huidige Mir — kwam er een eind aan deze terreur. De Mir heeft me verteld: „Nazim, reeds op twaalfjarige leeftijd een zeer intelligent kind en lievelingszoon, wist zijn vader te overtuigen dat strijd, moord en diefstal absoluut geen levensdoel konden vormen. Integendeel, God schiep de mensen om in vrede en harmonie met elkaar te leven, en het werd dus voor ons volk hoog tijd de wet en de wens van God te eerbiedigen.” Het was een zeer opmerkelijk kind, zeer wijs voor zijn leeftijd.

„Zijn vader, mijn overgrootvader, bekende hem dat hij graag vrede wilde sluiten met zijn naburen, doch dat niemand meer vertrouwen in hem zou stellen. Er waren door onze voorouders te veel beloften gedaan die nooit waren nagekomen. Desondanks gaf Nazim Khan het niet op en bleef bij zijn vader aandringen het nog eens te proberen. Tenslotte werd een boodschap naar Gilgit (toentertijd een deel van India en het Britse Imperium) gezonden, dat de Mir van Hunza bereid was een vredesverdrag te ondertekenen. Deze boodschap werd door de Engelse regeringsambtenaar aanvaard op voorwaarde, dat de jonge Nazim naar Gilgit zou komen om daar als gijzelaar te worden vastgehouden totdat de wederzijdse uitwisseling van de documenten achter de rug zou zijn.

Nazim oefende sterke druk op zijn vader uit dit voorstel te accepteren en begaf zich toen naar Gilgit. Het verdrag werd ondertekend en enige dagen later keerde de jongen veilig en wel naar Hunza terug. Deze vredesovereenkomst is nooit gebroken of geschonden. Spoedig hierna werd Nazim Khan Mir van Hunza; ruim honderd jaar kende het land slechts vrede. De glorieuze struik-roversdagen leven nu nog slechts in de herinnering voort en alleen de oudere mannen vertellen, met een verre blik in hun ogen, nog met graagte over de goede dagen van weleer."

De Hunza's verschillen volledig van de andere in dit deel van Azië wonende volken. In hun gelaatstreken vindt men Kaukasische elementen terug. Zij lijken eigenlijk het meest op Zuid-Europeanen. Het Boeroesjaski, hun levende taal, vertoont geen enkele relatie met welke gesproken taal dan ook. De oorsprong van hun taal blijft ook voor taalkundigen nog altijd een mysterie. Het Boeroesjaski is niet bepaald een gemakkelijke taal: er zijn zestien meervoudsvormen en tussen de woorden van de Hunzataal en de Kaukasische dialecten bestaat feitelijk geen enkel punt van verwantschap.

Tuinen van rotssteen.

Eeuwen geleden moesten de Hunza's op wegen en middelen zinnen om hun landbouw-areaal te vergroten. Het behoeft geen betoog, dat op de kale rotsen niets kon groeien. Maar waarom zouden de rotsen niet met een laag aarde bedekt kunnen worden? Bepaalde plaatsen op de berghellingen werden met zorg uitgezocht en daar groeven mannen de rotsige bovenlaag weg. Uit kleine en grote rotsblokken werden muurtjes rond de ontginningsplaatsen gebouwd. In de uitgegraven ruimten werd aarde gestort — aarde die mandje voor mandje van de vruchtbare rivieroever 600 tot 800 meter naar boven werd getransporteerd. Een stevige muur van 1 tot 2 1/2 meter hoogte werd rondom het terras aangelegd, zodat de aarde niet door de regen kon worden weggespoeld en het water kon worden vastgehouden.

Er werd een bevoeiingssysteem aangelegd om het van de gletsjers omlaag gutschende sneeuwwater op te vangen en te geleiden. Het teveel aan water werd opgeslagen in een diepe spelonk. De Hunza's legden dit uitgestrekte en doelmatige terrassencomplex zonder gebruikmaking van andere dan hun eigen primitieve werktuigen aan.

Nu, duizenden jaren later, hebben de Hunza's nog niets in dit terrassysteem veranderd. Als zij nieuw bouwland nodig hebben, komt er een terras in de bergwand bij.

Deze methode is naar het schijnt de oudste vorm van landbouw ter wereld. Het is bekend dat, lang voordat de Inca's de heerschappij over Peru uitoefenden, temidden van de hemelhoge toppen van het Andesgebergte een volk leefde, dat de landbouw precies zoals de Hunza's beoefende.

In 1916 publiceerde O. F. Cook, een medewerker van het Amerikaanse Ministerie van Landbouw een uitnemend artikel in „The National Geographic Magazine" getiteld: „Trapvormige landbouwmethoden in de oudheid", waaruit ik citeer: „Landbouw is geen verloren kunst, doch wel een van de gevallen waarin een opmerkelijke ontwikkeling in het ver terug liggende verleden naderhand gevolgd is door een achteruitgang. De oude Peruanen waren met hun systeem in staat grote bevolkingseenheden van het nodige voedsel te voorzien op plaatsen, waar moderne landbouwers machteloos zouden zijn."

De terrassen maken op iedereen een overweldigende indruk. Er zijn er bij die letterlijk uit de bergflank zijn gehakt, projecten die onze westerse deskundigen voor onmogelijk zouden hebben gehouden. Toch liggen die velden daar — vruchtbaar en de meest voedzame produkten ter wereld voortbrengend. De Hunza's zijn trots op hun akkers en bewerken deze met intens genoegen.

Het is moeilijk zich voor te stellen, dat twee elkaar volkomen vreemde beschavingen, waarvan er een niet meer bestaat, een praktisch identiek landbouwsysteem konden ontwerpen zonder van elkaars bestaan en ervaringen op de hoogte te zijn. De Peruaanse stam, die de terrassen heeft geconstrueerd, is spoorloos uit de geschiedenis verdwenen. Hun bestaan zou nooit bekend zijn geweest als de prachtige terrassen, die ook nu nog in gebruik zijn er niet zouden zijn geweest. De muren om deze oeroude akkers zijn zo volmaakt opgetrokken, dat een vrouw onmogelijk een haarspeld door een spleet tussen de stenen kan steken.

Ofschoon over de Peruaanse stam uit het stenen tijdperk niets bekend is, hebben zij hun eigen grafschrift tot op de huidige dag nagelaten in de vorm van hun geniale

constructiezin en hun hartstochtelijke streven naar de hoogste graad van perfectie in hun bouwsels.

Evenals deze verdwenen stenen-tijdperk-bewoners hebben ook de Hunza's een schier volmaakte bouwtechniek bereikt. Zij beschikken zelfs niet over hamers en hebben toch huizen, moskeeën, bevoeiingskanalen en terrassen gebouwd en aangelegd, die naar mijn vaste overtuiging nog ongeschonden op deze aarde zullen staan, wanneer de allerlaatste sneeuwstorm in het Himalayagebergte zal woeden en de bewoners van onze aarde reeds de wijk zullen hebben genomen naar een andere planeet in het onmetelijke heelal.

4. *Utopia? Het land zonder tekort en zonder overschot*

De Mir glimlachte toegeeflijk.

„Maar als u geen lijfwacht hebt," hield ik aan, „stelt u zich dan niet bloot aan allerlei gevaren?"

„Ik houd er geen lijfwacht op na om dezelfde reden waarom er geen gevangenen of banken in Hunza zijn. Wat hebben banken voor zin in een land zonder geld? Wat is het nut van gevangenen in een land zonder misdaad? En wat moet een man die geen vijanden heeft met een lijfwacht beginnen?"

„Hebt u helemaal geen vijanden?"

„Onze enige vijand vormen de grillen der natuur, maar deze hebben wij leren bestrijden."

„En is er geen geld in omloop?"

„Er zijn geen banken in Hunza. Geld als zodanig is van geen enkel belang. Er zijn geen belastingen, opcenten, vergunningsgelden of invoerrechten, en dus heeft mijn volk niet veel behoefte aan geld. Wij hebben geen winkels en land kan niet gekocht of verkocht worden. Land gaat over van vader op zoon en moet in de familie blijven. (Meestal erft de zoon die het meest voor de landbouw voelt, de akkers.) Zijn er meer zonen in de familie, dan gaan deze andere beroepen uitoefenen, bijvoorbeeld drager, wegwerker of gids. Ook zijn onlangs vele jongeren bij de Gilgit-compagnie van het Pakistaanse leger gegaan om grensbewakingsdiensten te verrichten. Weer anderen kiezen beroepen als kleermaker, edelsmid, wever of landarbeider. Gewoonlijk bezit niemand meer dan twee ha; dit is voldoende voor één gezin."

„En u, Hoogheid?" vroeg ik.

„Ik bezit meer dan 125 ha," zei hij, „maar ik ben bezig het geleidelijk aan bij stukjes en beetjes weg te geven aan jonge mannen die geen land hebben geërfd. Niemand heeft behoefte aan geld. Als een dorpsbewoner iets overkomt, staan alle burens onmiddellijk klaar hem de helpende hand te bieden. Als iemand een paard verliest, zal zijn buurman hem zonder aarzelen een paard lenen. Een zilveren Pakistaanse rupia is twintig dollarcent waard. Een Hunza heeft deze munt liever dan een bankbiljet van vijf of tien rupia's. Zilver kan veilig worden opgeborgen en het is moeilijk een bankbiljet van hoge waarde te wisselen. Ik behandel de gehele im- en export van absoluut onmisbare goederen als vee en paarden, gereedschappen en andere artikelen van staal etc. De meeste van deze transacties vinden plaats op ruilbasis. Wanneer Chinese handelaren met hun karavanen op hun reis naar Pakistan of India een nacht in onze vallei overblijven laten zij katoenen stoffen, keukengerei, zijde en andere dingen achter in ruil voor fruit, graan, voedsel en onderdak. Er is geen geld en geen armoede. Onderwijs is kosteloos voor iedereen. Weliswaar is voedsel vaak schaars, maar er is nog nooit iemand van honger omgekomen. Wij bezitten de allerhoogste schat. . . gezondheid. De ziekten van de moderne beschaving, kanker inclusief, komen hier niet voor."

Het gesprek wordt onderbroken door het bellen van de telefoon, ledere avond neemt de arbab (dorpshoofd) contact op met de Mir om hem van de gebeurtenissen van de dag op de hoogte te stellen. Alleen voor dit doel is ieder dorp uitgerust met één telefoon. De gesprekken komen altijd op ongeveer hetzelfde tijdstip binnen, dus toen we naar de Mir keken wisten we dat hij met velen tegelijk sprak.

„Voelt niemand zich hier ooit eenzaam?" wilde iemand van ons groepje weten.

„Wij zijn het gelukkigste volk ter wereld," antwoordde de Mir zonder aarzelen. „Wij hebben precies genoeg van alles maar niet genoeg om bij iemand anders het verlangen op te wekken iets van ons af te nemen. U zou Hunza 'het gelukkige land zonder tekort en zonder overschot' kunnen noemen."

De Rani, die tegenover de Mir op een bankje bij de concertvleugel zat, (een geschenk van de grootvader van de Mir, door twintig man naar boven getorst langs de verraderlijke passen van het Himalayagebergte) gaf met een verlegen glimlachje van haar instemming blijk. Jarenlang had zij de purdu gedragen, doch onlangs had de Mir zijn geliefde gade en de andere vrouwen van Hunza toegestaan om volgens de nieuwe mode ongesluiert in het openbaar te verschijnen.

Hoewel zij haar man op vele reizen naar alle uithoeken der wereld had vergezeld, was de Rani tamelijk schuw gebleven. Toch gaat er van haar een onmiskenbare magnetische werking uit — en vormt zij een rustig middelpunt van haar omgeving. Door haar serene charme wordt zij door haar man, kinderen, bedienden en kennissen op handen gedragen.

De Rani heeft een levenspatroon ontworpen dat de Hunza-vrouwen even nauwgezet navolgen als Amerikaanse vrouwen de door filmsterren gelanceerde mode kopiëren. Zoals de Rani de ware koningin van haar land en paleis is, zo ook is iedere Hunza-vrouw de koningin van haar eigen domein.

Tijdens ons verblijf in Hunza was de Rani steeds buitengewoon smaakvol gekleed in lichtblauw, lila, rood of soms in het zwart. Eens droeg zij een wit zijden ballonbroek met daaroverheen een blauw kanten gewaad tot op kniehoogte; hierbij droeg zij een veelkleurige rijk geborduurde hoed met een sjaal van witte chifon er overheen gedrapeerd.

De Rani was een uitstekende gastvrouw vol verrassingen. Gewoonlijk kwamen wij vrouwen iedere middag om vijf uur bijeen om met haar thee te drinken. Eens op een middag kwam zij plotseling met een grammofoon te voorschijn waarop zij tot onze niet geringe verbazing de meest recente Amerikaanse platen speelde. Haar dochters dansten op het ritme van deze muziek, waarbij zij een prachtige choreografie in Hunzastijl improviseerden.

In het hele land gerespecteerd en geliefd, is de Rani een grote steun voor haar man. „Minstens eenmaal per jaar”, vertelde de Mir, „gaan de Rani en mijn kinderen met mij op inspectiereis door het hele land. Terwijl ik overleg pleeg met mijn raadsleden en mijn volk bezoek, onderhoudt de Rani zich met de vrouwen en stelt zij zich op de hoogte van hun behoeften. Wij bivakkeren dikwijls onder de blote hemel en hebben bijzonder veel plezier. Zelfs onze Engelse gouvernante, Mrs. Hansen, die de zeventig al gepasseerd is, gaat soms met ons mee. Voor zij bij ons kwam had men haar in Londen verteld dat zij een zwak hart had. Zij mocht niet meer werken en moest een rustig leven leiden. Aangezien zij verpleegster was en altijd zeer actief was geweest, was dit voor haar geen gemakkelijke opgave. Zij keerde terug naar Pakistan, waar haar wieg had gestaan en waar zij vele jaren had doorgebracht. Toen ik haar verhaal had gehoord bood ik haar aan naar Hunza te komen en bij ons haar intrek te nemen.”

„Maar Hoogheid, iemand met een zwak hart, en dan over deze bergpassen?”

Hij glimlachte. „Ja, zij heeft de gevaarlijke tocht over de bergpassen van Gilgit goed doorstaan en zij heeft sindsdien de tocht nog tweemaal gemaakt. In het begin was haar gezondheidstoestand zodanig dat zij nog slechts een paar maanden te leven scheen te hebben. Zij is nu al meer dan twee jaar bij ons. Sinds haar komst naar Hunza is haar gezondheid met sprongen vooruit gegaan. Ik weet niet wat haar het meest geholpen heeft: onze voeding, ons bijzonder goede water of de zuivere berglucht. Het zal wel een combinatie van deze drie dingen zijn.”

De Mir spreekt niet alleen Engels en Boeroesjaski, maar ook Perzisch, Arabisch, Urdu en de dialecten van een half dozijn aangrenzende prinsdommen. Hij ontving zijn schoolopleiding in een Engels instituut nabij Gilgit.

De uitgebreide bibliotheek van de koning bevat menig kostbaar boekwerk; koeriers brengen om de dag het laatste nieuws en de post van Gilgit. Hij is ook geabonneerd op een groot aantal tijdschriften en zeer goed op de hoogte van de gebeurtenissen in de

wereldpolitiek. De ochtenden besteedt hij aan zakelijke gesprekken en conferenties met zijn staf ter bespreking van de staatszaken. De middagen zijn gereserveerd voor sport en ontspanning. Zijne Hoogheid verstaat, evenals zijn familie, de kunst gelukkig en tevreden te zijn.

Zijn broer Prins Ayash is zijn rechterhand en zijn vertrouwde raadsman. Deze joviale en hartelijke man is altijd in de buurt van de Mir te vinden. Hij is met hart en ziel zijn werk voor staat en volk van Hunza toegedaan en wist ons door zijn gevoel voor humor menig vrolijk ogenblik te bezorgen.

Op zekere dag maakte ik een wandeling over het niet ver van het paleis gelegen kerkhof. De verblindende witte muur, die de graftomben van vele vroegere koningen omringt, glinsterde in het licht van de eerste zonnestralen. Het was iets voor vijf uur. Ik hoorde iemand met zachte stem zingen. Plotseling zag ik dat het de Mir was. Hij lag voor het graf van zijn grootvader te bidden met de Koran in de hand. Hij zag mij gelukkig niet en ik trok mij schielijk terug om hem niet te storen.

Later vertelde de Mir mij dat hij dagelijks op het kerkhof ging bidden en zijn grootvader om bijstand en zegen vroeg.

„Onze mensen geloven dat iedere overledene in het graf een engel ontmoet die het op aarde geleide leven onder de loep neemt. Dientengevolge zijn de graven groot genoeg om twee mensen in zithouding te kunnen bevatten.”

Naarmate de dagen verstreken kwam ik meer en meer over deze mensen te weten en begon ik hen te respecteren en lief te hebben. Het was mij echter niet duidelijk hoe het in Hunza zo vredig en rustig kon blijven terwijl er even buiten de landsgrenzen zoveel politieke onrust heerste. Ik legde mijn probleem aan de Mir voor.

„Het enige wat ik kan doen is hopen,” antwoordde hij glimlachend. „Zolang wij niets van enige waarde bezitten, zal niemand zich waarschijnlijk voor ons interesseren. Onze wegen zijn bijzonder gevaarlijk. Men vindt bij ons geen hotels, geen restaurants, geen bioscopen, geen televisie, geen goud en geen olie. Wat is er bij ons dus te halen? Enige jaren geleden werd ik opgeschrikt door een geoloog die een rijke goudader bij Baltit meende te hebben ontdekt. Gelukkig had hij het bij het verkeerde eind. Goud zou het einde van Hunza en van ons bestaan hebben betekend.”

5. *Opgroeien in geluk.*

„In Hunza is jeugdcriminaliteit een onbekend begrip," zei Zijne Hoogheid.

„Komt daarom in dit land zonder gevangenen geen misdaad voor?"

„Precies! Hier in Hunza leren wij van kindsbeen af te gehoorzamen. Discipline is iets vanzelfsprekends en dus respecteren wij ook andermans leeftijd, bezittingen en kennis.

De ouders zijn de aangewezen personen om hun kinderen met raad en daad terzijde te staan in hun ontwikkeling tot een gezonde geestelijke en lichamelijke rijpheid. Dit vergt echter ook bepaalde offers van de ouders. Het vraagt wijsheid, kracht, begrip en vooral geduld en voorts liefde, echte warme liefde, alles wat een mens maar geven kan. Alleen de ouders kunnen weten wat wel en wat niet goed voor hun kinderen is.

Ieder kind krijgt een taak en deze taken worden met grote toewijding en zonder mokken volbracht. De kinderen hebben werk en spel leren combineren. Zij lopen hun ouders nooit in de weg.

Ik heb in Hunza nog nooit een moeder haar kinderen zien berispen, paaien of afstraffen.

In Hunza, waar de kinderen in de schaduw van de grote bergpieken spelen en als jonge geiten langs de rotswanden klauteren, moeten negatieve denkbeelden worden uitgebannen. De kinderen moeten het land leren respecteren en niet vrezen, want door vrees gaat het koele verstand meestal in de draaikolk van de paniek ten onder. Zoals zij allen weten wordt paniek gewoonlijk op de voet gevolgd door onheil, in dit geval niet alleen voor de kinderen, maar ook voor de volwassenen. Hunzamoeders weten dit maar al te goed en zien zich daarom nooit verplicht hun kroost te ringeloren en hen tot gehoorzaamheid te dwingen.

Zodra een Hunzababy heeft leren lopen en sterk genoeg is langs de honderden meters steile weg te klauteren, moet hij op zichzelf kunnen passen. De vrouwen hebben het veel te druk met koken, met het werk op de velden en met het doen van de was in de rivier om voortdurend op hun kinderen te kunnen letten. Zij kunnen zich onmogelijk urenlang alleen maar aan de kinderen wijden en daarom leren deze kinderen de betekenis van het begrip verantwoordelijkheid op hetzelfde ogenblik dat zij hun eerste wankele schreden zetten.

In Hunza is het niet nodig door handige methoden dé medewerking van de kinderen of van ouderen te verkrijgen. Samenwerking is hier noodzakelijk en dientengevolge werken wij dan ook samen. Het is in dit gebied waar de elementen en de hoge bergen ons levenspatroon beheersen een uitgemaakte zaak en tevens onze vaste overtuiging dat niemand hier kan slagen tenzij iedereen slaagt."

De Mir hield een ogenblik met spreken op en keek diep in gedachten door het venster naar de indrukwekkende Raka-poshi. Daarna vervolgde hij: „De meisjes blijven dicht bij huis. Zij leren koken, naaien en borduren en zorgen voor hun jongere broertjes en zusjes. De jongens gaan naar school. In ieder dorp heeft de Aga Khan, de geestelijke leider van de Ismaili's (een Mohammedaanse sekte) waartoe mijn volk behoort, scholen laten bouwen. Voor het eerst in de geschiedenis van mijn land krijgen de jongens de kans kennis te vergaren over de wereld buiten hun eigen vallei. Zij nemen deze kans met graagte waar, bezoeken de school en nemen deel aan allerlei activiteiten, van het zingen van folkloristische liederen tot ernstige studie."

De jongens komen buiten op het schoolplein bijeen om onder leiding van de onderwijzer een uur te zingen en te bidden. Vervolgens doen zij een uur gymnastiek. Hun oefeningen zijn zwaar en inspannend en bij het zien ervan krijgt men onbewust bewondering voor hun stelling dat een goede fysieke conditie een essentieel onderdeel vormt van een goede opvoeding. Daarna volgen zij twee uur lang de lessen in het klaslokaal. Papier en potlood ontbreken en daarom schrijft de onderwijzer de woorden op het bord, waarna de leerlingen deze herhalen tot zij de woorden van buiten kennen. Zij leren vier talen tegelijkertijd: Urdu (de taal van Pakistan), Perzisch, Engels en Boeroesjaski, hun eigen taal. De kinderen hebben

een aangeboren taalgevoel. 's Middags gaan zij naar huis en maken daar hun familie deelgenoot van hun pas verworven kennis. Coëducatie komt in Hunza niet voor. Karim, kleinzoon van wijlen de Aga Khan, de huidige geestelijke leider van Hunza, heeft kortgeleden de eerste meisjesschool in Hunza opgericht en nu krijgen dus ook meisjes onderricht.

Hunzafamilies vormen een hechte eenheid," zei de Mir, „maar u Westerlingen doet de verhouding tussen moeder en kind toch vermoedelijk wel wat vreemd aan."

„In zekere zin wel," moest ik toevoegen.

Ik moest daar diezelfde middag weer aan denken toen ik door het dorp liep te wandelen met mijn achtjarige Hunzagids die mij het Boeroesjaski probeerde bij te brengen. Mijn jonge metgezel en ik hadden beiden enorm veel plezier. Hij wees op allerlei dingen, noemde dan het Boeroesjaski woord en liet mij dat herhalen. Onderweg kwamen wij een vrouw tegen. Mijn gids vond tussen zijn lessen door tijd om zijn armpje op te heffen en de vrouw met een terloops salaam te begroeten. Zij beantwoordde lachend de groet en bleef in hetzelfde tempo verder lopen. Ik zou deze korte ontmoeting onmiddellijk weer zijn vergeten als de vrouw niet zo buitengewoon mooi zou zijn geweest.

„Wat een knappe vrouw," zei ik, meer tot mezelf dan tot mijn gidsje. „Ik vraag mij af wie ze is."

„O, dat was mijn moeder," zei de jongen. „Wij wonen daarboven aan het eind van dit pad." Hij keerde zich om en ik zag duidelijk een blik van onverholen trots en bewondering op zijn knap, ovaal gezichtje, toen hij zijn moeder nakeek tot deze uit het gezicht verdwenen was.

Zij had geen moment stilgehouden om haar kind te omhelzen; zij had hem ook niet gevraagd, waar hij heen ging, of hij op tijd thuis zou zijn voor het eten etc.

Zij vertrouwde haar kind onvoorwaardelijk. Dit is heel gewoon. Ieder Hunzakind is gelukkig en tevreden omdat het zich vertrouwd weet en zich zijn verantwoordelijkheid bewust is.

Echtelijke jaloezie komt niet voor. Iedere vrouw is zeker van de liefde en toewijding van haar echtgenoot. Zij leidt een volmaakt vredig bestaan in haar eigen wereldje en kan daardoor een sfeer van geluk en geborgenheid voor haar man en kinderen scheppen. Echtscheiding komt hoogst zelden voor; kinderen worden bijna nooit geconfronteerd met het netelige en pijnlijke probleem om tussen een van beide ouders te moeten kiezen.

Ouders en onderwyzend personeel moedigen de kinderen aan initiatieven te ontplooien en hun persoonlijkheid en eventuele leidersgaven te ontwikkelen. Hunzakinderen zijn door en door gezond — zowel geestelijk als lichamelijk — en gezonde kinderen zijn gelukkige kinderen, in het bijzonder wanneer zij er op gewezen worden dat zij een bepaalde plaats in de gemeenschap innemen; als zij weten geen mislukkingen te zijn, maar een essentieel onderdeel in het dagelijks bestaan; wanneer zij het gevoel hebben dat hun denken en handelen niet alleen voor henzelf, maar voor een ieder in hun gezelschap van nut en waarde kan zijn. In Hunza worden de kinderen aangemoedigd zich te laten zien en te laten horen. Daarom leggen zij zich er op toe hun energie veeleer in constructieve dan in destructieve zin uit te leven.

„Vertelt u eens iets over de houding van de ouders in uw land," vroeg de Mir.

„Volgens mij," antwoordde ik, „zijn er in het Westen vier soorten ouders, die, zelfs al doen ze hun uiterste best, toch dikwijls het leven van hun kinderen bederven.

In de eerste plaats zijn er de zeer jonge ouders die vóór hun twintigste trouwen. Deze ouders, meestal tussen 17 en 22 jaar oud, worden overrompeld door de verantwoordelijkheid waarvoor zij zich plotseling geplaatst zien. Een kind is inderdaad een kostbaar geschenk en dat beseffen zij maar al te goed. Ietwat onzeker van zichzelf nemen zij hun toevlucht tot talloze tijdschriften, handboeken en boeken over kinderopvoeding. Aangezien iedereen zijn eigen opvattingen heeft over het grootbrengen van kinderen, wordt het jonge paar volkomen

in verwarring gebracht, wanneer de baby de ongunstige terugslag ondervindt. Op zijn vijfde jaar is het kind van zo'n echtpaar totaal bedorven en is er niets meer mee te beginnen, hetgeen grotendeels is te wijten aan de incompetentie en het onbegrip van de ouders.

Op de tweede plaats dan de ouders, die hun kind té snel veroordelen, berispen en bestraffen. Hun kind groeit op in twee paar ijzeren duimschroeven. Het mag nooit voor zijn beurt spreken, nooit zijn kleren vuilmaken en nooit eens zelfstandig iets doen. Een onder zulke omstandigheden opgroeiend kind wil zich wreken en neemt dan ook iedere gelegenheid te baat om ongehoorzaam te zijn.

Vervolgens de ouders die bang zijn hun kind discipline bij te brengen uit vrees, dat zij de liefde van het kind zullen verspelen. Het enige resultaat van deze foutieve opvatting is dat het kind onvermijdelijk het respect voor het ouderlijk gezag verliest en bij zichzelf een overtrokken gevoel van autoriteit en belangrijkheid aankweekt. Kortom, zo'n kind zal waarschijnlijk als een „kleine Ceasar" rondlopen en zijn ouders te verstaan geven zich met hun eigen zaken te bemoeien, hun mond te houden en hem zijn gang te laten gaan.

Op de vierde plaats dan de „toegewijde" ouders. Ik heb vroeger iemand gekend die na de dood van zijn vrouw met een vijfjarige jongen achterbleef. Deze man wijdde zijn hele leven aan de opvoeding van het kind. Hoewel hij zich zulks niet realiseerde, ging hij toch deze jongen na deze jarenlange zelfopoffering niet meer als zijn zoon, maar als een bezit beschouwen. Toen de jongen op 22-jarige leeftijd trouwde, zag de vader in zijn schoondochter een concurrente. Hij deed geen enkele poging het meisje goed te leren kennen of te begrijpen. Wel oefende hij in het openbaar kritiek uit op haar afkomst, opleiding en uiterlijk. Hij verweet zijn zoon ondankbaarheid en een gebrek aan liefde. In feite hield de jongen van zijn vader, doch hij had in het huwelijk de enige methode gezien zich aan de verstikkende vadersgreep te onttrekken. Hij had de eerste de beste vrouw getrouwd, die in zijn leven was gekomen."

De Mir knikte instemmend. „Ach ja, van zulke extremen komt op de lange duur alleen maar narigheid en verdriet. In Hunza hebben wij van dergelijke gevallen nog nooit gehoord. Er is slechts één methode om een kind groot te brengen — hij moet zijn ouders, de gemeenschap waarin hij leeft en zichzelf leren respecteren. Als hij deze drie eenvoudige dingen geleerd heeft kan hij geen misslag begaan. Een Hunzakind is geestelijk zeer nauw met zijn ouders verbonden. Zij geven het kennis, kracht, geduld en liefde. Het kind staat nooit onder dwang, maar als het buiten z'n boekje gaat, wordt het terechtgewezen. Vanaf het ogenblik van de geboorte wordt het kind als individu behandeld en gerespecteerd. Het wordt niet in een of andere vorm geperst. De enige vorm waarnaar het zich moet voegen is de wet van de gemeenschap, een gemeenschap die sterk is door de uitgesproken wil om de kracht en vrijheid van het individu te waarborgen.

Dikwijls wordt gezegd dat kinderen een min of meer variabele afspiegeling zijn van hun ouders. Dit is niet juist. Wij mogen nooit vergeten dat een kind, ook al komt het uit de moederschoot, een individu op zich is geworden zodra de navelstreng is doorgesneden.

In Hunza, waar de natuur en de natuurkrachten het leven beheersen, weten de ouders dat zij de kinderen niet alleen moeten leren hoe zij zich door het leven moeten slaan en hoe zij zich in het leven een zekere welstand kunnen verwerven. De materiële welstand die men in het leven vergaart, kan men echter niet in het graf meenemen. Het is daarom noodzakelijk dat de kinderen hun geluk vinden in het vergaren van een ander soort rijkdom — een rijkdom van geestelijke en spirituele waarden die hun in alle eeuwigheid bij zullen blijven.

Wanneer een Hunzakind zijn blikken op de majestueuze pracht van de Rakaposhi richt, speelt er een verheerlijkte glimlach op zijn lippen. Het vinden van de verloren schatten van Koning Salomon kan het kind geen groter vreugde bereiden. Maar wellicht heeft het deze schatten gevonden. De wijze Koning Salomon moet de onmetelijke rijkdom van de kleine, dagelijkse gebeurtenissen hebben gekend — de heerlijke geuren van het ochtendgloren, het tjilpen van de vogels in de vroege morgen, het fluisteren van de wind langs druipende takken

en het zwijgend voorbijzeilen van de sneeuwwolken langs de bergtoppen. De schat van het leven, van het gehoor, van het gezicht, van de vijf zintuigen.. .de schat van de genade te mogen leven: dat nu is in Hunza het allerhoogste goed."

6. *De wereld van de vrouwen.*

Ik was in Hunza ooggetuige van een gebeurtenis die ik mijn leven lang niet meer zal vergeten. Jaarlijks leidt de Mir een massale huwelijksceremonie op een bepaalde dag in de eerste week van december.

Het is praktisch onmogelijk een huwelijksdatum te vergeten omdat iedereen op dezelfde dag trouwt.

Tijdens ons verblijf evenwel voltrok de Mir buiten de daarvoor vastgestelde tijd een huwelijk en wel van twee jongemannen die Hunza gingen verlaten om in het Pakistaanse leger te dienen — zij hadden dienst genomen bij de Gilgit-Scouts, een onderafdeling van het Pakistaanse leger, waaraan de grensbewaking in het Himalayagebergte is toevertrouwd.

Het was de eerste Hunza-huwelijksceremonie die ooit op de filmband werd vastgelegd. Daar de plechtigheden gewoonlijk in december plaatsvinden had geen buitenstaander dit ceremonieel ooit aanschouwd omdat de wegen 's winters onbegaanbaar zijn. Het lukte mij de Mir over te halen de vrouwen de exceptionele festiviteiten te laten bijwonen. Zij werden op het allerlaatste moment uitgenodigd doch waren er als de kippen bij om naar huis te hollen en hun beste kleren aan te trekken. Zij maakten veel werk van hun kapsel, betten hun gelaat met abrikozenolie, tooiden zich met al hun juwelen en drapeerden hun fraaiste sjaals om hun hoofdtooi. Popelend van opwinding beklommen zij daarna de daken om de huwelijksplechtigheid en de daarop volgende huwelijksdans gade te slaan. Als een schitterend veelkleurig gelukssnoer staken zij tegen het blauw van de Himalayaheuvel af, als de kralen waar zij zo van houden.

De koningin, de prinsessen en ik keken vanaf de terrassen van de koninklijke zomerresidentie in Altit, waar de jaarlijkse huwelijksceremonieën plaatsvinden, uit over de binnenplaats, die voor deze gelegenheid speciaal versierd was. Wij konden duidelijk ieder huis binnenkijken door de open verandawand, welke karakteristiek is voor de bouwstijl van de Hunza's. De vrouwen, die zich onbespied waanden, waren druk bezig toilet te maken. Kennelijk wilden zij allen zo goed mogelijk voor de dag komen, en ofschoon zij de festiviteiten slechts vanaf het dak zouden gadeslaan, wilden zij er toch zo aantrekkelijk mogelijk uitzien. Hierdoor werd ik nog eens in mijn overtuiging gesterkt dat iedere vrouw, waar ook ter wereld, er te allen tijde goed uit wil zien en vóór alles vrouw wil zijn.

Het huwelijk in Hunzastijl

Het huwelijk is heilig voor de Hunza's, en aangezien het in de winter plaatsvindt en er geen werkzaamheden op het land verricht kunnen worden, hebben zij tijd om een paar dagen eens echt de bloemetjes buiten te zetten: om hun eigen land-wijn te drinken, te dansen en te zingen.

De bruidegommen voeren een speciale sabeldans uit, waarbij zij een met diamanten bezette hoofdtooi dragen, een huwelijksgeschenk voor hun bruiden.

In deze dans wordt de agressieve aard van hun oorlogszuchtige voorouders tot uitdrukking gebracht. Deze aard treedt bij bepaalde spelen en ceremoniële dansen aan de dag.

De Mir vertelde me: „De moeder van de bruidegom vergezelt de eerste tijd de jonggehuiden als gids en instructrice. Het huwelijk is té belangrijk om aan het toeval te worden overgelaten.”

Ik glimlachte, doch het leek me beter mij van commentaar te onthouden.

Vroeger hadden de ouders het recht te bepalen wie met wie zou trouwen, hoe, waarom, waar en wanneer. Er was geen enkele keus. Maar ofschoon tegenwoordig de huwelijken nog altijd door de ouders worden geregeld, hebben de kinderen wel degelijk ook een stem in het kapittel. De aanstaande bruid en bruidegom mogen elkaar vanaf een afstand zien, en in geval

zij elkaar niet bevallen kan een openhartig onderhoud met de ouders nog verandering in de plannen brengen. Zelfs de twee prinsessen, de dochters van de Mir, hadden vóór hun huwelijksdag hun aanstaande mannen nog nooit ontmoet. Ik moet toegeven dat ik aanvankelijk nogal sceptisch tegenover dit gebruik stond. Ik vroeg de Rani hoe zij bij het kiezen van echtgenoten voor haar dochters te werk was gegaan.

„Ik heb geprobeerd jongens uit te kiezen die mijn dochters gelukkig konden maken," zei ze met een vage glimlach. „Jongens die goed in onze familie en in ons milieu zouden passen en hun gezinnen goed zouden kunnen onderhouden."

In Hunza laten de ouders bruid en bruidegom pas op de huwelijksdag met elkaar kennismaken. Men kent hier geen verlovingstijd, maar ook praktisch geen echtscheidingen. Kennelijk maken de wederzijdse ouders doorgaans een goede keuze!

De Hunzavrouw in haar werk, als vrouw en als moeder

De Hunzavrouwen zijn mede verantwoordelijk voor de familie-economie. Zij bewerken met hun echtgenoten samen de akkers. De mannen die ander belangrijk werk verkiezen boven de landbouw, kunnen bijvoorbeeld gaan weven, dikke winter-kleding gaan naaien of molenaar worden. In Hunza is een ieder vrij een beroep te kiezen. Er is voor iedereen werk genoeg.

De vrouwen hebben geen tijd voor buurpraatjes. Iedere dag wachten hen nieuwe taken. Het werk wordt op een rustige en efficiënte wijze verricht. Voor zenuwachtige spanningen of onrust is geen plaats. De gebruikelijke uitvlucht in onze gemeenschap „Ik kan het altijd morgen nog doen," wordt hier niet gehoord. De Hunzavrouw verricht haar taak zonder zich te bemoeien met wat de burens doen. Als echter een vriendin of een buurvrouw hulp nodig mocht hebben staat zij altijd klaar om bij te springen. Ik heb Hunzavrouwen van zeventig en tachtig jaar en ouder fysiek zware werkzaamheden zien verrichten zonder het geringste teken van vermoeidheid. Een tachtigjarige tuinmansvrouw beklom tweemaal daags het pad dat naar haar 400 meter boven het paleis gelegen huisje leidde.

Hunzavrouwen zijn lang en slank. Zij hebben een glijdende loop waardoor zij op kleine wolkjes lijken te drijven, een effect dat geheel teniet gedaan zou worden als zij stevige stappen zouden nemen.

Ofschoon de Hunzavrouwen evenals alle Mohammedaanse vrouwen in het openbare leven aan veel restricties onderhevig zijn, worden zij door hun echtgenoten op handen gedragen. Zij doen niet alleen het huishouden, zoals alle vrouwen ter wereld, en werken niet alleen samen met hun mannen op de velden, maar slaan ook altijd, zij het van een afstand, alle openbare gebeurtenissen en sportevenementen gade, hoewel zij daar zelf niet aan deelnemen. In de afgelopen jaren is een aantal van deze oude en traditionele beperkingen van de Mohammedaanse wet opgeheven — tegenwoordig zijn de Hunza-vrouwen niet meer gesluierd en kunnen zij zich vrijelijk bewegen. Ongetwijfeld zullen zij in de komende jaren een actievere rol in hun gemeenschap gaan spelen.

De geboorte van een kind wordt in Hunza onder de plichten van een vrouw gerekend; het is een bewijs van haar kracht, vastberadenheid en goede gezondheid. Een vrouw in perfecte gezondheid zal in de regel een gemakkelijke bevalling hebben. De vrouwen zijn zo gezond, dat zij geen medische bijstand nodig hebben.

De Rani vertelde mij dat haar vader kort na de geboorte van één harer dochters op het paleis verscheen. Hij was uit een aangrenzend district gekomen. Omdat de Rani hem eigenlijk niet verwachtte en ook omdat slechts de echtgenoot het slaapvertrek van de vrouw mag binnentreden, verliet zij snel haar bed en liep zij de grote trap af naar beneden om haar vader

te begroeten met de woorden: „Een paar minuten geleden heeft u er weer een kleinkind bij gekregen.“

Na de geboorte geeft de moeder een jongen drie jaar en een meisje twee jaar lang borstvoeding. Om niet opnieuw zwanger te worden heeft zij gedurende deze tijd geen omgang met haar echtgenoot. Emotionele verwickelingen doen zich daarbij niet voor. Het systeem werkt goed in Hunza, maar is volgens mij beslist niet aan te bevelen voor de Westelijke wereld. Bepaalde wijzigingen zouden echter in ons patroon kunnen worden doorgevoerd. De jonge moeder zou zich bijvoorbeeld meer haar verantwoordelijkheden tijdens een zwangerschap bewust moeten zijn.

Dr. Robert C. McGarrison, een Brits arts die in het gebied van Gilgit heeft gewerkt en zeven jaar in Hunza heeft doorgebracht, schreef: „Kinderen worden in Hunza grootgebracht op een natuurlijke manier. . aan de moederborst. Als deze voedingsbron ontbreekt, sterven zij; zij hebben in de toekomst geen last van maag- en ingewandskwalen die maar al te dikwijls bij de eerste flesvoeding beginnen.“

Het is niet uitgesloten dat borstvoeding niet alleen grote invloed heeft op de lichamelijke, maar ook op de geestelijke ontwikkeling van het kind. Toch is zelfs in onze Westerse wereld het kindersterfte-percentage hoog. In Hunza sterven bijna geen zuigelingen. Dit is het gevolg van de betere voedingswijze onder de Hunza's met een dienovereenkomstig betere moedermelk. Hunzakinderen beginnen het leven onder uiterst gunstige omstandigheden en dit goede begin is ongetwijfeld te danken aan de uitstekende voedingsmethoden van hun moeders. Ook de tanden vormen een aanwijzing betreffende de kwaliteit van het voedsel dat de moeder vóór de geboorte van haar kind heeft gebruikt: de tanden worden namelijk reeds in de foetus gevormd en bevinden zich bij de geboorte onder het tandvlees. Hunzakinderen hebben een volmaakt wit gebit en gezond tandvlees zonder dat er ooit een tandenborstel of tandpasta aan te pas is gekomen. Zij reinigen hun tanden met takjes die aan één kant zijn uitgekauwd tot een soort borstel. Hiermede poetsen zij hun gebit aan voor- en achterzijde en masseren zij hun tandvlees. Deze massage brengt het bloed naar de oppervlakte en houdt daardoor het tandvlees in goede staat.

Over het op grote schaal voorkomende tandbederf in de beschaafde wereld, behoeft ik u niets te vertellen. Hunzakinderen snoepen echter niet, eten geen ijsjes en drinken geen limonade. Wel eten zij veel vers fruit en kauwen zij op gedroogde vruchten, rauwe wortels en andere groenten. Zij drinken het natuurlijke, zuivere van de gletsjers neerstromende water dat alle mogelijke mineralen bevat. Zij eten zeer matig; holle-bolle gijsjes kan het land zich niet veroorloven.

Ware schoonheid verloochent zich niet.

Het oude gezegde „Vrouwen zijn vrouwen“ gaat evengoed op in Hunza als in New York, Londen of Timboektoe. Een eeuwenlange uitsluiting uit de gemeenschap heeft niet kunnen verhinderen dat zij haar vrouwelijkheid in de volle zin des woords hebben weten te bewaren.

Voor de Hunzavrouwen is schoonheid even belangrijk als voor alle andere vrouwen ter wereld. Zij zien er altijd keurig verzorgd uit en doen voortdurend hun best er nog beter uit te zien. Zij hebben een zwak voor juwelen, armbanden, colliers, enkelbanden en oorkingen. . Zij zijn dol op glimmende en veelkleurige sieraden. Kleuren brengen hen in vervoering.

Iedere vrouw en ieder meisje draagt een hoedje zonder rand uitdagend op het hoofd. Dit hoedje is overdadig geborduurd met levendige patronen. Men zou ze „gelukshoedjes“ kunnen noemen, omdat men er niet naar kan kijken zonder een blij en gelukkig gevoel te krijgen. Over de hoed dragen zij een lange sjaal van chifon. Zij draperen deze om het hoofd en de schouders en wikkelen hem dan om het lichaam. In de dagen dat Mohammedaanse

vrouwen slechts gesluierd door de straten mochten gaan, werd de sjaal met een snelle beweging voor het gelaat gebracht zodra er een man verscheen. Deze oude traditie wordt thans geleidelijk afgeschaft, doch de Hunzavrouwen handhaven hun gracieuze, bijna Grieks aandoende dracht, hoewel zij hun gezicht met de bijzonder mooie huid (die zij toeschrijven aan de uitwerking van de abrikozenolie) niet zo vlug meer verbergen.

De vrouwen en meisjes vormen de personificatie van het „moeder en dochter-idee". Ze dragen niet alleen dezelfde hoed, maar ook precies hetzelfde kostuum. De vrouwen dragen broeken die er uitzien als een kruising tussen een pyjamabroek en plus-fours. Ze zijn veelal van wit katoen, linnen of zijde vervaardigd. Daar overheen komt een nauwsluitend kleed, dat zeer veel weg heeft van de Chinese mandarijnenjas, met aan beide kanten diepe splitten.

De overheersende kleur is rood; dit is de vrolijkste en meest populaire tint. Waar men ook gaat, in de dorpen, in de velden of naar de oude stenen forten hoog op de bergellingen, overal heeft een speelse godheid het landschap met deze sprankelende kleur opgeluisterd.

Ook in Hunza krijgen de vrouwen te weinig gelegenheid zich mooi te maken. In dit land evenwel is deze klacht gerechtvaardigd omdat vrouwen in het algemeen geen festiviteiten bijwonen of zich van representatieve verplichtingen moeten kwijten.

De vrouwen interesseren zich niet voor het voorbijgaan der jaren. De tijdmeting geschiedt niet door middel van klokken of kalenders. De tijd wordt afgemeten aan het komen en gaan van de seizoenen: ieder seizoen brengt het gevoel dat een nieuw tijdperk is aangebroken, niet de vrees dat de tijd onherroepelijk voorbijgaat. In het Westen daarentegen, waar onze levens worden beheerst door uurwerken en kalenders, neigen wij er toe iedere verstreken minuut als een stukje leven te beschouwen dat ons op wrede wijze is ontglipt om nooit meer terug te keren. Iedere verstreken minuut brengt ons dichterbij de ouderdom en uiteindelijk bij de dood. We maken ons zo druk over onze oude dag dat wij daardoor het proces versnellen. We schaffen schoonheidsmiddelen aan en geven honderden guldens uit in de vage hoop ongewenste rimpeltjes te laten verdwijnen. Als we deze min of meer werkzame middelen hebben toegepast zetten wij niet gewoon onze dagelijkse bezigheden voort, zodat de crèmes kunnen inwerken, maar gaan wij ons voor de spiegel nieuwe muizenissen in het hoofd zitten halen, waardoor weer nieuwe rimpels ontstaan... niet door het ouder worden, maar door het piekeren. Zonder het te beseffen zijn wij door al dat overbodige gepieker geneigd ons leven te verkorten.

De vrouwen van Hunza hebben een bijzonder mooie huid. Ook hun kinderen hebben prachtig gave huidjes, zonder een spoor van acné of andere uitslag of puistjes. Hun voedsel is dan ook zeer eenvoudig en gezond; zij gebruiken geen suiker of een van die andere „zegeningen der moderne maatschappij": ijs, snoepgoed of limonade.

Misschien is het voor u een grote geruststelling te vernemen dat onze huid niet te lijden heeft van het verstrijken der jaren, maar om een geheel andere reden. De lijnen en rimpels die zich omstreeks het twintigste jaar op ons gezicht beginnen af te tekenen worden nog geaccentueerd door de dagelijkse portie stof, vuil, vet en make-up waaraan onze gezichtshuid van uur tot uur is blootgesteld. Volgens de leer der fysiologie wordt de overmaat aan vloeistof in het lichaam via de opperhuid afgescheiden. Deze vloeistof bevat een kleverige stof die na de verdamping van het vloeibare gedeelte op de huid achterblijft. Deze combinatie van vuilafzetting hecht zich aan de gezichtshuid vast en dringt diep in de huidporiën binnen. Er ontstaat een ragdun laagje dat met het verstrijken van de tijd dikker wordt.

De gezichtshuid bestaat uit twee gedeelten, de opperhuid en de onderhuid: 1ste de huid wordt van binnen uit via het bloed gevoed. De onderhuid wordt gevoed via de capillaire bloedvaten waardoor voortdurend bloed stroomt dat giftige en overtollige stoffen uit het lichaam afvoert.

2de het bloed neemt van buiten af zuurstof op. Onze opper-huidporiën zijn in feite minuscule ademhalingsorganen. De poriën kunnen wijd open gaan om de afvalstoffen te lozen en extra zuurstof binnen te laten.

Zware vette huidcrèmes verstoppem de poriën waardoor deze niet meer normaal kunnen functioneren. Wanneer de poriën van buiten af verstopt raken, wordt de toevoer van zuurstof afgesneden, hetgeen van directe invloed is op de huidskleur. De huidporiën moeten daarom gereinigd worden alvorens zij hun natuurlijke taak weer kunnen verrichten. Het zal u wellicht verbazen te vernemen dat gezichtslijnen, rimpels, kraaietpootjes en schaduwen niet, zoals algemeen wordt aangenomen in de huid liggen, doch in de dunne opperlaag, gevormd door de afgescheiden stoffen.

Er zijn produkten in de handel waardoor deze extra belasting voor huid en poriën alsmede de afvalstoffen worden weggenomen, waardoor de bloedcirculatie wordt gestimuleerd en de huid zijn normale functie weer opneemt. Vele van mijn vriendinnen hebben dit principe in praktijk gebracht en opmerkelijke resultaten geboekt.

Vele cosmetica worden thans uit zuiver voedsel vervaardigd. Avocado's, papaya's, amandelen, honing, kruiden, abrikozen-olie, mineralen en vitaminen worden in geraffineerde, uitgebalanceerde vorm toegepast bij huidbehandeling tot herstel, behoud en verhoging van uw schoonheid.

Wij mogen ons inderdaad gelukkig prijzen dat de wetenschap nieuwe en verrassende ontdekkingen heeft gedaan en uit zuiver voedsel oliebestanddelen heeft weten te distilleren die een weldaad zijn voor de huid zonder tere weefsels van hals en gelaat aan te tasten. Kort geleden bezocht ik een laboratorium in El Monto, Californië, waar deze natuurlijke cosmetica worden vervaardigd. Tot mijn grote verbazing zag ik daar manden vol citroenen, sinaasappelen, abrikozen, avocado's en papaya's, om nog maar niet te spreken van de talloze andere soorten vruchten en groenten.

Om er jong te blijven uitzien moet u vrij zien te blijven van gelaats- en halsrimpels, want daaraan zal men altijd uw leeftijd willen relateren. Dit is natuurlijk niet juist, want de huid van uw hals en gelaat bevat weinig smerklieren en daarom kan de opperhuid bij verwaarlozing en een te grote inwerking van zon, wind of koude gemakkelijk uitdrogen en rimpels gaan vertonen. Dat is de reden waarom u dit gedeelte van uw lichaam steeds overvloedig met deze heilzame natuurlijke oliën moet voeden en versterken.

De huiselijke haard en het leven van alledag

De Hunza's wonen in stenen huizen. Precies zoals bij de terrasmuren worden de stenen in elkaar gepast, maar de huis-muren zijn natuurlijk dikker en steviger. Elk huis heeft twee verdiepingen. De bovenste verdieping heeft geen ramen, maar daar staat tegenover dat een gedeelte van het dak als veranda gebruikt wordt. Via een ladder zijn de verdiepingen met elkaar verbonden. De Hunza's gaan deze als acrobaten in volmaakte balans op en af. 's Winters wonen zij in de benedenverdieping. Een vuurtje midden in de kamer is de enige warmtebron. Door een kleine opening in het plafond kan de rook wegtrekken en via een opening in het dak naar buiten gaan. Dit is de enige ventilatie, 's Zomers huist het gezin op de bovenverdieping.

Eén van de kamers dient als opslagplaats voor de winterproviand. Een speciale plaats is gereserveerd voor een hoeveelheid voedsel waarmee men 's winters iemand in nood kan helpen. Het 'Heb uw naaste lief als uzelve' wordt daarmee wel in de volle betekenis van het woord in praktijk gebracht.

Huisraad is schaars omdat de meeste bomen in de vallei van buitenaf zijn geïmporteerd. Wanneer er hout wordt gekapt is dit in eerste instantie voor gebruik als brandstof of bouw-materiaal. Iedereen in Hunza, man, vrouw of kind, geeft gehoor aan zijn altruïsme. Hun filosofie is eenvoudig: zij geloven in God, geloven dat door Hem het universum bestaan en

dat Hij de mens geschapen heeft om op te bouwen en lief te hebben, doch niet om te vernietigen.

Om vijf uur 's morgens begint het werk. Naar onze smaak misschien een beetje aan de vroege kant. Omdat er echter geen elektriciteit, olie of kaarslicht is, houden zij met werken op als het donker begint te worden. Wanneer de zon achter de pieken verdwijnt, staat de maan als een eenzaam baken boven het Himalayagebergte te waken over de in het nachtelijk donker gehulde vallei. Het brandhout dient bewaard te blijven voor de wintermaanden, wanneer de temperaturen tot ver onder nul teruglopen. Een wel bestede werkdag kan niet vroeg genoeg beginnen.

Er zijn slechts twee maaltijden per dag, waardoor de Hunza-vrouw geen tijd voor het klaarmaken van het ontbijt verliest. Tegen twaalf uur 's middags wordt de eerste maaltijd opgediend. Voedsel is een vitaal onderdeel van het bestaan: de Hunza's eten om te leven en leven niet om te eten, hoewel hun voedsel over het algemeen heerlijk smaakt. De maaltijden zijn niet overdadig en het menu kent weinig variaties, doch hier ligt misschien de sleutel voor hun opmerkelijk goede gezondheid. Hun maag wordt namelijk nooit overvoed met overbodig en doodgekookt voedsel.

Het hoofdbestanddeel van hun dieet is de chapatti. Ofschoon wij "verlichte" Westerlingen de raad hebben gekregen niet te veel brood te eten, ligt dit bij de Hunza's heel anders. Natuurlijk zijn de chapatti's gemaakt van bloem dat niet als het onze uit een moderne fabriek komt en dientengevolge veel voedingselementen heeft verloren.

Men diene dan ook te bedenken dat het dagelijks leven van deze mensen (het klimmen en klauteren langs de berghellingen naar hun terrassen) het excès aan koolhydraten veel sneller door verbranding liquideert dan bij onze levenswijze mogelijk is. Als resultaat hiervan komt corpulentie niet voor, is er geen markt voor vermageringspillen en vindt men er geen gymnastische of vibratie-apparaten voor gewichtsafname en geen toverdrankjes die wel een "vol gevoel" geven, maar geen calorieën bevatten.

In Hunza spreekt noch denkt iemand over een vermageringskuur.

7. *Rechtspraak, sport en spel.*

De Hunzataal kent geen woord voor verveling. Men weet werk en spel op uitstekende wijze te combineren. De Hunza's onderbreken dikwijls hun werk om zich aan spel en dans te wijden; na deze recreatieve bezigheid gaan zij weer aan het werk.

Op zekere dag kregen wij de uitnodiging een volleybalwedstrijd bij te wonen en te filmen. Uit de hele vallei waren mannen naar Baltit samengestroomd, die 's avonds na afloop van het spel weer naar huis zouden terugkeren.

De wedstrijd zou gaan tussen "jonge mannen" uit de vallei (van zestien tot vijftig jaar) tegen de ouderen (boven de zeventig!). Onder de jongeren zagen we de Mir, de kroonprins, een paar onderwijzers en verschillende dorpelingen. Het seniorenteam kon rekenen op de steun van een honderdvijfentwintigjarige!

Beide ploegen speelden in de laaiende hitte van de middagzon op volle kracht en op volle toeren. Zo er al een van de spelers vermoeid mocht raken, dan was dit niet merkbaar. Ze zagen er allen even rustig en ontspannen uit alsof ze een vriendschappelijk partijtje canasta aan het spelen waren.

Het winnende team krijgt van de verliezers een schaap als beloning. In deze kleine staat waar weiland schaars is, zijn ook de schapen niet erg talrijk. Een schaap heeft daarom zeer hoge waarde. De overwinning wordt altijd luidruchtig gevierd.

De volleybalwedstrijd was voorbij. De "juniores" hadden gewonnen, zij het met slechts enkele punten verschil. Toen wij ons verbaasd toonden over het uithoudingsvermogen van de oudere spelers, zei de Mir met een fijn lachje: „Wanneer zult u eindelijk eens beseffen dat onze honderdjarigen even weinig vermoeidheid voelen als onze twintigjarigen? En pas op uw woorden,” zei hij schertsend, “of anders laat u onze honderdjarigen denken dat zij driemaal zo oud zijn en dan zouden zij zich wel eens echt oud kunnen gaan voelen!”

Diezelfde dag mochten wij een van de raadsvergaderingen van de Mir bijwonen. Ik was er zeer op gebrand een voorbeeld van Hunza rechtspraak mee te maken, want dit is het enige land ter wereld waar de wet strikt wordt toegepast, ofschoon misdaad eigenlijk niet voorkomt. Dagelijks houden de Mir en diens raadsleden zitting. De raadsleden vertegenwoordigen diverse dorpen en zijn eigenlijk een soort ouderlingen.

Gewoonlijk draagt een ouderling een met een hennep geverfde baard, hetgeen een teken van distinctie is. Ze zien er met hun rode baarden in het vroege morgenlicht met de Raka-poshi op de achtergrond bijzonder decoratief uit.

Ieder dorp streeft er naar zijn problemen met behulp van een ouderling, die in de landstaal arbab heet, op te lossen. Er zijn echter bepaalde situaties die, zoals te verwachten is, niet zonder de hulp en het advies van de Mir en diens kroonraad kunnen worden behandeld.

Gewoonlijk vindt de zitting plaats op een pleintje vóór het nieuwe paleis. De raadsliden zitten op de grond in een halve cirkel geschaard rond de Mir, die op een met Perzische tapijten versierde verhoging zetelt. Nu en dan komt de raad bijeen op het terras voor het oude paleis, dat meer dan zeshonderd jaar geleden werd gebouwd. Eens was het een onneembaar fort; thans wordt het slechts voor speciale zittingen en speciale festiviteiten gebruikt. Deze dag vond de zitting voor het oude paleis plaats. Ik beklom moeizaam het steile bergpad en transpireerde hevig onder de intense hitte. Vóór en achter mij liepen Hunza's. Zij lachten mij vriendelijk toe. Ze hadden niet de minste last van de warmte, er was bij hen geen zweetdruppeltje te zien. Zij liepen snel en met gracieuze passen alsof zij op een roltrap naar boven gingen. Sommigen hadden al een voettocht van vijftien, twintig of dertig kilometer achter de rug. Zij zouden dezelfde dag die afstand in omgekeerde richting nogmaals afleggen en de rest van de dag nog hun normale werk doen.

Ik hoorde een bekend stemgeluid; de Mir en de kroonprins gingen met een soepele pas voorbij en de Mir voegde mij in het voorbijgaan toe: „Ik zie u boven wel." Het deed mijn moreel geen goed, maar ik bleef doorlopen.

Het oude paleis telt drie verdiepingen. De leden van de raad en de eerste minister zaten met gekruiste benen op de grond tegenover de Mir. Tijdens de zitting kon ik nauwelijks geloven dat de Mir over leven en dood van zijn onderdanen kon beschikken. Het was een vrije en openhartige gedachten-wisseling; wanneer een raadsman met de Mir van mening verschilde, kwam hij onbevreesd voor zijn mening uit. Ik begreep al spoedig dat de Mir een nauwlettend toehoorder was en gaarne kennis nam van de volksmening betreffende de huidige regeringspolitiek.

Het enige geschilpunt dat blijkbaar ooit tussen de Hunza's onderling ontstaat gaat over bevoeiing of waterrechten. Al deze geschillen worden echter snel afgedaan. Over iedere zaak werd gestemd. De Mir heeft het laatste woord en kan, zo hij dat wenst, over elke beslissing zijn veto uitspreken. Hij is echter een wijs man en deelt en respecteert daarom in de meeste gevallen de besluiten van zijn raad. Het probleem is daarmee opgelost, de beslissing is aanvaard en wordt ten uitvoer gebracht. De Hunza's zijn zich er van bewust dat het zinloos is stug en koppig tegen een eenmaal genomen beslissing in te gaan. Het spreekt vanzelf dat de genomen beslissingen rechtvaardig zijn. In Hunza is geen hoger beroep mogelijk en heerst na de uitspraak geen rancune. Dikwijls keren de twee partijen gezamenlijk als goede vrienden naar huis terug.

Enige dagen later organiseerde de Mir een polowedstrijd, een sport die volgens zegslieden eeuwen geleden in Gilgit is ontstaan toen daar de legers van Dzjengis Khan gestationeerd waren. De soldaten van Dzjengis zouden toen uit pure verveling door hun langdurig nietsdoen hun paarden gezadeld en kleine stenen met stokken weggeslagen hebben. Geleidelijk heeft zich hieruit de sport ontwikkeld die wij heden kennen en die door bijna alle bewoners van het Himalayagebied wordt beoefend. Eerst in de dertiende eeuw echter kreeg het spel zijn naam, toen namelijk Marco Polo op zijn tocht van Cathay naar India door het gebied van Hunza trok. Thans is polo de nationale sport in Hunza.

Ondanks het gebrek aan gronden is in ieder dorp een vlak stuk terrein gereserveerd voor het polospel. Het wordt zorgvuldig onderhouden en verkeert te allen tijde in uitstekende staat. Op een prachtige heldere namiddag stroomden allen naar het poloveld van Baltit om de wedstrijd bij te wonen. Op een verhoging waren voor de Mir en voor ons gezelschap zitplaatsen gemaakt. Ik zat naast de Mir en dat gaf mij een veilig gevoel omdat ik verhalen had gehoord over de woeste tonelen bij polowedstrijden in Hunza.

De hemel was diep pastelblauw, boven de Rakaposhi hingen enkele sneeuwwolken als de vingers van een uitgespreide hand. De zon stond nog hoog aan de hemel en was schroeiend heet, doch gelukkig werden wij geflankeerd door een groot aantal vriendelijk lachende bedienden met parasols, waardoor de hitte wel enigszins draaglijk werd.

Rondom het veld verzamelden zich de mannen in hun mooiste kledij. Zij zaten met gekruiste benen in kleine groepjes op de grond bijeen en leverden een schilderachtige aanblik op tegen de achtergrond van de rijzige bomen die het veld omzoomden. Orkestjes speelden de vreemd aandoende ritmen en melodieën van de betoverende Hunzadansen. Zodra het spel begonnen was, veranderde de muziek echter van karakter en zorgden trommels en fluiten voor een krijgshaftige taptoe.

De vrouwen volgden de wedstrijd vanaf de daken. Toen kwam een jonge ruiter het veld opdraven, knap, trots en kaarsrecht in het zadel. Hij was blootshoofds en in het schitterende zonlicht leek zijn glanzend zwarte haar wel met platina schilfers bestrooid.

De Mir boog zich naar mij over en zei: „Dat is een neef van me, een uitstekend ruiter. Hij berijdt mijn lievelingspaard, maar ik laat hem dit graag doen omdat hij met dit dier weet om te gaan. In Hunza kennen we behendigheidswedstrijden te paard. Hij zal hiervan nu een

demonstratie geven en tevens; zijn eigen bedrevenheid hierin tonen. Ziet u daar aan het einde van het veld dat hoopje aarde liggen? In het midden ziet u een klein stukje papier zitten. De ruiter moet nu dat stukje papier aan zijn lans prikken."

De neef van de Mir reed in volle galop van de ene kant van het veld naar de andere, de lans gereed in de hand. Zijn eerste poging mislukte. Hij probeerde het opnieuw en miste weer! Toen nog eens, en weer mis! Rondom mij hoorde ik een ontevreden en ongeduldig gemompel. Ik wierp een vragende blik op de Mir.

De Mir schudde zijn hoofd en beantwoordde mijn vragende blikken. „Ik vrees dat mijn volk dit mijn neef erg kwalijk neemt." Hij lachte hartelijk. „Zij vinden dat zijn onhandigheid in aanwezigheid van onze bezoekers een blaam werpt op de gehele staat. Zij beweren dat zich hier een vijftientigjarige bevindt met wie zij heel wat meer eer zouden inleggen."

Na enige ogenblikken van wachten stond de vijftientig-jarige "junior" aarzelend op. Aangevuurd door het applaus van de menigte sprong hij lenig als een panter op de rug van een paard en galoppeerde recht op het doel af. Bij zijn eerste poging al doorboorde hij het papier. Hij zwaaide de lans met zijn buit door de lucht, terwijl hij hoog te paard zittend een ererondje reed. Op zijn door weer en wind getaande gezicht lag een katachtige grijns.

Vervolgens traden de ruiters voor het polospel aan; zij stelden zich in een lange rij voor de Mir op en vroegen hem om zijn zegen. De Mir wierp de bal in het veld en toen begon het.

Het was een wild tafereel. De bal ging van de ene kant naar de andere. De ruiters speelden woest en zwaaiden hun polo-stokken in alle richtingen, waarbij zij soms niet de bal, maar elkaars hoofd raakten.

Ik bemerkte dat het spel niet onderbroken werd voor een uit de mond geslagen tand of voor een gebroken been — de mannen gaan door totdat de winnaar bekend is (ik begreep nu waarom ik hier en daar breed lachende tandeloze mannen had gezien). Omdat er in Hunza geen tandartsen zijn, kent men ook geen kunstgebitten. De spelers die een been breken hebben meer geluk. In elk dorp is een "benenzetter", die over het algemeen zijn vak heel goed verstaat. Tijdens mijn hele verblijf in Hunza heb ik geen enkele kreupele en invalide gezien. Natuurlijk is ook de uitstekende gezondheidstoestand een van de redenen waarom breuken zo spoedig helen. Het polospel is een van de weinige overblijfselen van Hunza's oorlogszuchtige en woelige verleden. Ik kon het bloed van hun ruwe voorvaders in dit bijna schandelijke spel horen kolken. Zij spelen door tot het bittere einde, praktisch zonder spelregels. Eén partij moet winnen, ook al duurt het vier uur. Dat er zich ongevallen kunnen voordoen is een natuurlijke consequentie die zonder meer wordt geaccepteerd.

De spelers zijn driest en roekeloos. Er zijn geen rustperiodes en de wedstrijd is pas voorbij wanneer een van beide partijen negen doelpunten heeft gemaakt. Iedere speler die de bal in de lucht kan opvangen, kan er mee door het doel galopperen en zodoende scoren, maar zijn tegenstanders hebben het recht elk middel, met uitzondering van moord, aan te grijpen om hun dit te beletten.

Op dat ogenblik zag ik hoe een van de spelers verschrikkelijk bloedde uit een diepe, gapende hoofdwond. Het bloed stroomde over zijn gezicht en bevlekte zijn hemd. Hij scheen er zich niets van aan te trekken, maar nam een zakdoek, die hij zo strak mogelijk om zijn hoofd knoopte. Tot het einde toe speelde hij daarna mee.

„Wat gebeurt er met de gewonden, Hoogheid?" vroeg ik.

„Niets," gaf hij ten antwoord. „Ze worden gewoon weer beter."

„Bestaat er geen gevaar voor infecties?"

„Onze mensen lopen zelden een infectie op. Zij wrijven een mineralenrijke aarde in de wond en dit gaat elke mogelijke infectie tegen."

„Artsen hebben wij niet in Hunza. Nu en dan komen er medici uit het buitenland met bewondering kennis nemen van het feit dat wij geen ziekten kennen. Ik heb voor hen een

speciaal onderkomen laten bouwen als kliniek waar zij onze mensen kunnen onderzoeken. Ik veronderstel dat zij achter de exceptionele fysieke conditie van onze oudere generatie willen komen. Slechts hoogst enkelen van mijn landgenoten komen vrijwillig medisch advies vragen voor kleiner letsel en dergelijke. De meesten echter komen mijn wonderzalf vragen, een eenvoudige zalf die ik overal voor gebruik."

Tijdens mijn verblijf werkte daar een jonge Pakistaanse arts die een speciaal verzoek had ingediend om enige jaren in Hun-sa te kunnen praktizeren.

Na afloop van de wedstrijd nam de gewonde speler (het klinkt ongelooflijk) deel aan de dans die door het winnende team werd uitgevoerd. Hij zag er helemaal niet bleek of zwak uit.

De winnaars maakten een diepe buiging en dat betekende het eind van de wedstrijd — een fabuleuze demonstratie van behendigheid, uithoudingsvermogen en perfecte fysieke conditie.

8. Hoe men in Hunza honderd jaar wordt.

„Verjaardagen moeten blijde dagen zijn, dagen vol dankbaarheid voor het feit dat men leeft en dat men een goede gezondheid geniet," sprak de Mir. „Leeftijd heeft niets te maken met de kalender. Leeftijd is niets anders dan het rijpingsproces van lichaam en geest. Hier in Hunza wordt iemands leeftijd slechts bepaald aan de hand van zijn prestaties: hoe meer iemand heeft verricht en hoe meer wijsheid hij bezit, des te gerijpter en waardevoller is hij. In ons land ziet men met grote vreugde het verjaardagsfeest tegemoet."

Langzaam brak een brede glimlach op zijn gezicht door. „Ik kan me voorstellen dat het hier net andersom gaat als elders ter wereld. Hier benijden de jongeren de ouderen en ik geloof zeker dat menig jongere, indien zulks mogelijk mocht zijn, graag zijn leeftijd met een paar jaar zou willen verhogen om wat meer respect en aanzien bij de andere jongeren te genieten."

De Mir scheen mijn gedachten te raden, want hij vervolgde: „In Hunza hebben wij geleerd dat het mogelijk is gelijke tred te houden met de tijd zonder dat wij ouder worden — doch onze gehele opvatting over leeftijd en ouderdom verschilt waarschijnlijk veel van de uwe. We hebben het feit geaccepteerd dat een mensenleven verdeeld kan worden in drie perioden: de *jonge jaren*, de *middenjaren* en de *rijke jaren*. In de *jonge jaren* overheersen levensvreugde, levensdrang en dorst naar kennis. In de *middenjaren* wordt de levenshouding en de waardering voor het leven verder ontwikkeld naast de levensvreugde, de levensdrang en de dorst naar kennis uit de *jonge jaren*. In de *rijke jaren* — verreweg de beste periode — komt de mens tot gerijpt inzicht, wordt hij oordeelsbevoegd en bereikt hij de gave van het geduld — dit alles gecombineerd met de verworvenheden uit de twee voorafgaande perioden.

Iemand die zich in zijn rijke jaren bevindt, is echt rijk. Zijn leven heeft een geheel andere betekenis en inhoud gekregen. Het is volledig en geheel afgerond. De jongeren weten en respecteren dit — zulks te meer wanneer zij zien dat iemand in zijn rijke jaren geestelijk en lichamenlijk even wendbaar is als een jongeman van twintig.

U merkt dus, zuster, dat onze gezichtspunten ietwat uiteenlopen. Vanaf de dag van zijn geboorte is een Hunza nooit passief. Tot zijn dood toe is hij dag in dag uit actief bezig zonder aan ouder worden te denken. Wij denken hier slechts aan de essentiële dingen des levens. Het is dwaasheid zich het hoofd te breken over zoiets onwezenlijks als het tikken van een klok of het afscheuren van een kalenderblad."

„Houden de oudere leden van uw gemeenschap — de mannen en vrouwen van boven de negentig — dan nooit op met werken?" vroeg ik.

Opnieuw trok langzaam een brede glimlach over zijn gezicht. „De leegte van het nietsdoen is een veel grotere vijand van het leven dan het werken. Men moet nooit met iets ophouden. Men moet zich nooit "uit" iets terugtrekken, men moet zich "in" iets terugtrekken. Onze mensen geven er de voorkeur aan te blijven werken."

Hij pauzeerde een moment en vervolgde toen: „Zoals u weet heb ik altijd als mijn mening verkondigd dat de mens zeer veel van een plant weg heeft. Hij moet sterk aan zijn omgeving gebonden zijn, omdat hij anders zal verkommeren en sterven, precies zoals ook een plant zal sterven die in een vreemde en onvruchtbare aarde wordt overgeplant. Het onderbrengen van man en vrouw in een "rusthuis" ver van elk contact met de gemeenschap waarin zij hun rol hebben gespeeld, alleen maar omdat zij een zekere leeftijd hebben bereikt, staat gelijk met het uitspreken van een doodvonnis.

„Ik reis veel naar het buitenland," ging de Mir voort, „en ontmoet daar mensen van een andere nationaliteit en van een ander ras. Bij de meesten van hen bespeur ik een gevoel van rusteloosheid en van spanning. De kunst zich te ontspannen is de basis van alles. Zie de Hunza's werken of uitrusten: ze zijn altijd ontspannen, altijd op hun gemak. Zie bijvoorbeeld

onze koninklijke kokkin urenlang gehurkt haar chapatti's bakken — zij is negentig jaar oud, maar haar handen zijn nog jong en krachtig.

Opgewektheid is de beste geestelijke tonicum. Vreugde is een onderdeel van onze strijd. Als u behagen scheidt in uw werk, zult u dit op een ontspannen manier verrichten; als u uw werk haat en met tegenzin verricht, leidt dit tot spanningen en tot zenuwuitbarstingen. U weet toch dat wij de spiegel zijn van ons gedachtenleven?"

„Als dit zo is," zei ik, „controleert de geest het lichaam en in het bijzonder het zenuwstelsel."

„In de praktijk wel, ofschoon het ook wel eens andersom gebeurt, wanneer het lichaam de geest beïnvloedt. Er kan geen twijfel over bestaan dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn en in een volmaakt evenwicht moeten functioneren. Een in enig deel van het lichaam optredende pijn veroorzaakt een geestelijke depressie."

„Als uw theorie juist is, hebben uw mensen een volledige controle over geest en lichaam verworven en zullen zij zelfs hun pijnen kunnen onderdrukken. Ik heb hen vele malen en bij velerlei bezigheden, ook bij hun gebeden, gadeslagen en ik kon hun volmaakte innerlijke vrede voelen."

„Ik wil u graag een voorbeeld geven," zei de Mir. „Als iemand van mijn landgenoten letsel oploopt, een snijwond of een brandwond, kunnen zij bij mij om hulp komen. Ik bezit een zalf die ik op de gekwetste plek aanbreng en dan gaat de gewonde heen in de overtuiging dat hij genezen is. Daarvoor is vertrouwen en lichaamscontrole beide verantwoordelijk. Ik gebruik nu al jarenlang dezelfde zalf voor alle mogelijke kwetsuren. U weet net zo goed als ik dat het geneesmiddel de pijn niet opheft.

Herinnert u zich de man nog die tijdens het polospel zo'n ernstige hoofdwond opliep? Hij bleef voor een infectie gespaard, dankzij de heilzame aarde die op zijn wond werd gestrooid. Wij weten dat de mens geneesmiddelen of medische behandeling nodig heeft wanneer zijn lichaam ziek is. Onze mensen echter worden niet ziek, omdat zij hun zenuwen, hun hele gestel, door hun verstandige levenswijze onder controle houden.

Mijn mensen werken in langzaam tempo, zonder overbodige haast. Volgens uw Westerse opvattingen en begrippen lijkt dit op luiheid en zou de vraag kunnen rijzen of hier ooit iets tot stand komt. Ik kan u echter de verzekering geven dat zij iedere dag opnieuw veel werk verzetten en onder geen beding als luiards beschouwd kunnen worden. Sommige mensen verslijten namelijk een ontspannen houding voor luiheid."

„O neen, Mir Sahib! Uw volk is allesbehalve lui. Ik herinner me hun verbazingwekkende werklust en ijver op de weg hierheen. Ik bewonderde toen hun fysieke conditie. Hoe hard sommige van de oudere mannen ook in de verschrikkelijke hitte aan het herstel van het wegdek werkten, zijn bleven "opgewekt"."

„Inderdaad," zei de Mir met een trotse blik in de ogen. „In het gehele Himalayagebied genieten mijn landslieden de reputatie eerste klas werkers te zijn, die bereid zijn de meest moeilijke opgaven te vervullen. Niets kan ons tegenhouden. Als er iets gebeuren moet, gebeurt het ook!

Rehman Khan, de politieke zaakgelastigde in Gilgit, heeft mijn mensen aangemoedigd naar Gilgit te emigreren. Hij stelde hen land ter beschikking. Omdat wij overbevolkt raken en een tekort aan land hebben, moesten sommigen wel gaan, ofschoon zij zoals u weet, Hunza met tegenzin verlaten. Het hun in Gilgit ter beschikking gestelde land was volkomen onontgonnen en nauwelijks geschikt om te worden gecultiveerd. Toch wisten zij in betrekkelijk korte tijd deze gronden in fraaie akkers met rijke oogsten om te toveren. Het zijn harde werkers en zij doen hun werk met plezier.

Wij moeten hier stevig aanpakken om te kunnen bestaan, wij kunnen geen energie verspillen en het is duidelijk dat iedereen die de ontspanningstechnieken niet begrijpt of niet toepast heel wat energie verspilt. Hij die zich kan ontspannen zal over vitaliteit en

uithoudingsvermogen beschikken en zal zijn werk sneller doen dan iemand die onder spanning werkt. Lichaam en geest zijn zeer nauw met elkaar verbonden en functioneren als een eenheid.

Om mijn bedoelingen nader toe te lichten raad ik u aan een Hunza, of het nu een man, een vrouw of een kind is, eens een tijdlang te observeren. Een Hunza last rustpauzen in tussen zijn werk, ook al duren deze slechts enkele minuten. Hij gaat er gemakkelijk bij zitten. Hij ontspant iedere spier en iedere zenuw en spreekt geen woord. Tweemaal daags zegt hij zijn gebeden in deze zelfde houding. U hebt Hunza's midden op straat zien zitten rusten of mediteren, volkomen onberoerd door wat zich om hen afspeelt. De geest moet duchtig getraind zijn om zich in een lawaaierige omgeving op hogere zaken te kunnen concentreren!

De kunst om iedere spier en zenuw in het lichaam te ontspannen, al is het maar voor enkele minuten, beschermt de spieren voor overwerk. Daarom kunnen mijn mensen uren lang lopen en dan zonder een spoor van vermoeidheid hun werk op de akkers weer opnemen. Zij bezitten het geheim zich te kunnen ontspannen."

De Mir had gelijk. Op mijn wandelingen door de straten van Baltit had ik vaak mensen kruiselings, met gesloten ogen op de grond zien zitten, afgesloten van de buitenwereld. Ik liep zachtjes om hen heen om hen niet te storen. Eens zag ik zelfs een kind van ongeveer zes jaar in die houding naast een oudere man zitten, misschien wel zijn vader. Het hield zijn ogen stijf dicht en er lag een gelukzalige glimlach op zijn gezichtje.

Ergens tijdens de frenetieke opmars van de beschaving, kreeg de mens het besef dat hij zijn aardse bezittingen moest vermeederen door een razende werklust. Tijdens dit proces verloor de mens de kunst om zijn innerlijke krachten aan te vullen. Het gevolg daarvan is dat de mens onder grote spanningen gebukt gaat, die zijn lichamelijke kracht en weerstand uitputten. Wij geven ons lichaam veel te weinig echt voedsel. Wij hebben geen tijd rustig een paar minuten te zitten uitblazen of ons in stilte terug te trekken. Wij hebben geen tijd voor een dagelijkse wandeling of voor dagelijkse gymnastiek. Nerveuze spanningen verkorten ons leven. Een geïrriteerd mens kan onmogelijk in geestelijke vrede leven omdat zijn zenuwen, spieren en hersenen onder voortdurende hoogspanning gehouden worden.

De Mir zei: „Het lichaam behoeft geen ziekteverschijnselen te gaan vertonen als gevolg van de spanningen des levens evenmin als de geest daaronder behoeft te bezwijken of het hart zou moeten ophouden te kloppen omdat het boven zijn krachten beproefd wordt."

Plotseling begreep ik dat deze mensen dat ongrijpbare geluksgeheim bezitten dat wel eens de sleutel tot de bron der jeugd zou kunnen zijn. Zonder wetenschappelijke opleiding en zonder boekenwijsheid hebben zij zich de grootste aller wetenschappen eigen gemaakt — de wetenschap van de ontspanning, van de zielerust en van een lang leven.

Hoeveel beter zou onze toekomst zijn, als wij ons dit zouden realiseren en voor ogen zouden houden. Nu is het de tijd de balans op te maken van onze gezondheidstoestand, ons gedachtenleven, onze omgeving, onze collega's bij het werk en ons werk zelf om vervolgens onze handelingen nauwkeurig te analyseren. Ook wij kunnen een volmaakt leven leiden, dat niemand aanstoet geeft. "Een open geest is de bron van de eeuwige jeugd".

Ik was de Mir zielsdankbaar voor dit gesprek, dat zoveel nieuwe perspectieven had geopend. Wat een grote denker, wat een grote geest! Hoe begenadigd was ik hem te hebben leren kennen en door hem en zijn familie te zijn geadopteerd en "zuster" genoemd te worden.

„De leegte van het nietsdoen is een veel grotere vijand van het leven dan het werken." Dat waren zijn woorden. Ik verliet mijn bed en ging bij het venster staan.

De hele vallei baadde in het licht van de heldere maan, waarin ook de ijzige hellingen van de Rakaposhi zichtbaar waren. Het was zo helder dat ik kilometers ver de witgeschilderde huizen kon waarnemen. Nergens brandde een lichtje en de plaats scheen een onbewoond deel van een andere wereld te zijn. Een ogenblik dacht ik dat het zonsopgang was.

Zonder geluid te maken glipte ik het huis uit. Er heerste een absolute stilte; er was geen hond die blafte, er was niet het minste gerucht, en zeker geen gierende remmen of schelle claxons. Het was aangenaam fris en koel. Het klimaat heeft veel weg van dat in Californië: 's nachts is het altijd koel en fris, zelfs al is het overdag snikheet geweest. Overdag waait er altijd een koele bries vanuit de bergen.

Ik realiseerde mij dat de duizelingwekkende hoge bergen deze kleine vallei al meer dan twintig eeuwen beschermd hadden, meer dan tweeduizend jaar Westerse invloeden hadden tegengehouden, waardoor zich hier een gehard volk met een ongeëvenaarde levensduur had kunnen ontwikkelen.

Naast het unieke voedingsschema van de Hunza's vormt wellicht hun geesteshouding de sleutel tot hun buitengewoon lang leven. Tot voor enige jaren geloofden vele wetenschapsmensen dat alle levende wezens een ingebouwde "klok" bezaten, waardoor de grenzen van het leven werden bepaald. Recente proefnemingen en het bestaan van een volk als de Hunza's hebben het bewijs geleverd dat deze opvatting niet juist is.

Zou het verouderingsproces vooral een geestelijk proces zijn? Is het mogelijk dat het geheim van het leven meer in het psychische dan in het fysieke vlak ligt? Zou een Amerikaan van tachtig jaar met de juiste levensinstelling in staat zijn 's morgens een flinke rit te paard te maken en 's middags in een verzengende hitte vier sets tennis te spelen, te gaan kamperen in het hooggebergte of te gaan waterskiën met evenveel lenigheid en gemak als een twintigjarige? Zou hij dit kunnen bereiken alleen en uitsluitend door middel van een gezonde voedingswijze en een gezond geestelijk leven? Of zou het toch waar zijn dat het menselijk lichaam na het bereiken van een bepaald punt in verval begint te raken?

„De leegte van het nietsdoen is een veel grotere vijand van het leven dan het werken". Wederom kwamen mij de woorden van de Mir in gedachten.

Hoeveel mensen kende ik niet die letterlijk gedwongen waren met pensioen te gaan en met werken op te houden? Talloze! Slechts enkele van hen hadden om pensionering gevraagd, doch de meesten hadden gewoon een bepaalde leeftijdsgrens bereikt en waren dientengevolge van hun taak ontheven. Ik had dikwijls naar hun klachten geluisterd, maar had me er tot dusver nooit in verdiept.

Tussen leeftijd en datum van pensionering zou geen verband mogen bestaan. Als iemand geestelijk en fysiek tot werken in staat is en wil blijven werken, moet het niet nodig zijn hem onverbiddelijk te verwijzen naar een bestaan van eindeloze kaartspelletjes en van geneeskrachtige baden, vermengd met het akelige gevoel voor de gemeenschap van geen enkele waarde meer te zijn en dit alleen omdat hij chronologisch gezien de "pensioengerechtigde leeftijd" met één of twee maanden heeft overschreden. Voor degenen die geen initiatieven ontwikkelen en die niet weten dat ook oudere personen een integrerend onderdeel van de gemeenschap vormen, staat de afloop vast — een langzame geestelijke dood. Zodra iemands geestkracht wegt, begint ook het lichaam de stimulans te verliezen om stevige spieren, botten, bloedvaten en cellen te produceren. Op zekere dag houdt een of ander klein onderdeel van het ingewikkelde menselijke mechanisme op te functioneren en dan heeft de dood een gemakkelijke prooi.

Dat had de Mir willen zeggen. In Hunza werd niemand afgedankt en gepensioneerd. In Hunza had de eenzame doodsengel nog nooit een gemakkelijke prooi gevonden.

Dit bracht mij tot de onvermijdelijke vraag: „Wat is nu het nut van zo'n lang leven?" Geniet een Hunzavrouw van haar lange leven? Klaagt zij nooit over het eindeloze chapatti bakken of abrikozenolie persen? Krijgt ze er nooit genoeg van in de rivier te baden of daar de was te doen? Wil zij nooit eens meedoen aan de spelen en festiviteiten die in het leven van de mannen zo'n kleurrijke rol spelen? Heeft zij er geen behoefte aan zich verder te bekwamen en te ontwikkelen?

Schept de man vreugde in zijn hoge ouderdom? Klaagt hij nooit over het eindeloze werk op de akkers? Vraagt hij zich nooit af als hij bewoners van landen aan de andere zijden van de bergen ontmoet, wat achter de mystieke bergketen van de Korakorum en van de Himalaya schuilgaat? Voelt hij zich niet achtergesteld bij een ontmoeting met ontwikkelde Westerlingen?

Ik werd in mijn gedachten gestoord door een schel gezang. De geluiden die zo ongeveer klonken als ommm-om-ommm werden door de ondoordringbare bergwanden weerkaatst. Het leek wel alsof een stem van boven de aardbewoners opriep. Toen dit stemgeluid mij op de eerste dag van mijn verblijf in de vroege ochtendschemering uit de slaap deed opschrikken, dacht ik aanvankelijk dat iemand mij een serenade bracht. Toen ik echter niemand voor of nabij mijn raam zag staan, sliep ik weer verder. Pas toen ik de Mir een vraag hierover stelde, vernam ik dat de muezzin iedere zomermorgen om half vier de Hunza's opriep tot het gebed vóór het begin van de dagtaak, 's Avonds tegen zonsondergang, roept hij hen tot gebed op voordat zij het werk neerleggen.

Er is geen elektriciteit, er is olie noch kaarslicht en daarom moeten de Hunza's wel vroeg uit de veren en 's middags bijtijds het werk laten rusten. Zij hebben deze levenswijze blijmoedig aanvaard.

Toen de laatste noot van het gezang was weggestorven, nam de mysterieuze stilte opnieuw van alles bezit. Er heerste een weldadige rust en vrede. Mensen verlieten hun huizen zonder een greintje gerucht te maken, alsof zij bang waren de stilte die over de vallei lag te verbreken. Sommigen gingen naar de kleine moskee, die in elk dorp staat, om gezamenlijk te bidden; anderen gingen voor hun huis zitten of op het balkon van de tweede verdieping — waar zij zich aan diepe meditatie overgaven.

Ook ikzelf was in gepeins en gebed verzonken. Een opgewekte stem bracht mij terug naar de werkelijkheid. „Salaam' Missie". Voor mij stond mijn toegewijde jonge Hunza. Hij was drieëntwintig jaar oud, gehuwd en de trotse vader van een vijfjarige zoon. „Goede morgen, Ullah." antwoordde ik. „U bent vóór zonsopgang al buiten," zei hij. Ik bewonderde zijn goede uitspraak van het Engels dat hij op school in Rawal-pindi had geleerd. Ik had er behoefte aan hem dezelfde vragen voor te leggen die ik zojuist mijzelf had gesteld, omdat hij het leven buiten de Hunza-gemeenschap had leren kennen. Hij zou zich niet door vooroordelen laten leiden. Toen ik mijn hart gelucht had staarde hij nadenkend over het dorp naar de door de eerste stralen van het morgenlicht gekleurde top van de Rakaposhi; de berg leek wel te blozen bij de gedachte in zijn naakte pracht te pronken.

„U stelt heel goede vragen," zei hij. „Maar mijn landslieden verschillen van de bewoners aan de andere kant van de berg. Toen ik de Pakistaanse school bezocht en naderhand in het Pakistaanse leger diende, zag ik deze verschillen heel snel. Mijn landgenoten zijn bijna nooit ontevreden. Wij hechten zeer aan onze levensopvattingen. Wij aanvaardden deze zonder meer."

„Maar wilt u dan nooit voor uzelf en voor uw familie naar verbetering streven?"

Hij knikte bevestigend. „Jazeker, maar onze leefwijze is de leefwijze van mijn ouders en voorouders. Ik zal er een kleine wijziging in aanbrengen, als ik geloof dat dit een verbetering zal zijn. Na mij zullen mijn zonen daarop weer kleine wijzigingen aanbrengen. Het is een goed bestaan. Wij vragen van niemand iets. Wat wij leren, leren wij in onze eigen tijd en zo hoort het. Het is een stimulerende gedachte dat wij onze kennis zelf ontdekt hebben: de kennis om onze velden rijk en vruchtbaar te maken; de kennis om de barre berghellingen te laten ontbloeien in een overdaad van gerst, koren en andere gewassen van velerlei soort en kleur; de kennis om onze muziek door de gletsjers te laten weerkaatsen; de kennis om licht en vuur te ontsteken zonder al te grote rookontwikkeling; de kennis om vee te fokken; de kennis om de smeltende sneeuw te temmen, voor ons te laten werken en ons uiteindelijk voedsel te verschaffen; de kennis om koren te malen en chapatti's te bakken. Dit alles hebben wij geleerd

- - door onze eigen inspanningen en ervaringen. Wij zijn daar trots op. Het is een goed leven. Niemand wil dit land verlaten. Verbanning is voor ieder van ons de allergrootste straf."

„Elders," ging hij verder, „gaan de mensen haastig van het ene werk over op het andere. Terwijl ze nog met het ene bezig zijn, vragen ze zich ongerust af wat het volgende zal zijn. Ik begrijp dit niet. Hier in Hunza wordt elke taak met toewijding verricht. Een man is gelukkig omdat hij een akker heeft om te bewerken. Hij is gelukkig omdat hij de warme zon kan voelen en omdat zijn spieren het ritme van zijn arbeid volgen. Hij is gelukkig omdat hij de hem omringende schoonheid ziet. Waarlijk gezegend is de man die voor zulk een leven geboren wordt, die de kracht en de kennis ontvangt zijn land te bewerken en een gezin te stichten, die kan lachen en zingen en die de winterkoude en de lentevreugde kent."

Toen Ullah wegliep werd ik mij er van bewust dat een Hunza geleerd heeft zijn leven te aanvaarden en er met volle teugen van te genieten. Hij aanvaardt zware ontberingen in de winter omdat dit hem dubbel dankbaar zal maken voor de overvloedige schoonheid van de lente. Hij aanvaardt de verstikkende hitte van de zomer, omdat hij verlangend uitziend naar de koele herfstwinden.

Terwijl ik door de nauwe straatjes liep, passeerde ik de dorpelingen op weg naar hun akkers. Zij lachten mij vriendelijk toe en begroetten mij met het gebruikelijke „Salaam". Ik beantwoordde hun goede wens op dezelfde wijze. Wat zien ze er tevreden uit, dacht ik, hoe weerspiegelen zij hun innerlijke en geestelijke rust.

Naast een van de huizen zat een oudere man op een stenen bank met een baby te wiegen. Omdat mannen hier op hun tachtigste en negentigste jaar nog vader worden, kon dit wel eens een van zijn kinderen zijn. Ik bleef staan. De man zag er oud en wijs uit en ik wilde graag een praatje met hem maken. Misschien sprak hij wel Engels en was hij genegen enige vragen te beantwoorden.

Na de begroeting beduidde hij mij naast hem te komen zitten. Met een vriendelijke lach keek hij mij aan. In zijn donkere ogen gloeide een jeugdig vuur. Zijn dikke, zwarte haar-dos en gladde huid deden hem jong schijnen, maar volgens zijn leeftijd was hij waarschijnlijk allesbehalve jong. De baby leek sprekend op hem. Het was inderdaad zijn zoon.

Vol bewondering keek ik naar hen beiden en als vanzelf kwam mijn vraag „Hoe oud bent u?" Wij Westerlingen zijn zo leeftijdsbewust dat dit een van de eerste vragen is wanneer wij iemand ontmoeten of wanneer wij solliciteren. Leeftijd is al een onderwerp van gesprek bij kinderen en komt als thema onveranderlijk overal en te allen tijde — bij jong en oud — als een onuitroeibaar gif ter sprake.

„Missie," antwoordde hij, „mijn leeftijd interesseert mij niet." Het was een prettige verrassing te horen dat hij Engels sprak. „Aan het aantal jaren dat wij leven moeten wij geen betekenis hechten." Hij sprak langzaam om er zeker van te zijn dat ik zijn Engels zou verstaan. „De aard van de jaren is belangrijk. Het eeuwige leven is een kwaliteit, geen kwantiteit. Een man van tachtig jaar kan jong zijn en een man van dertig jaar oud."

Ik stond versteld over zijn wijsgerige opvatting. Hij zag er uit als vijftig, maar vertelde me dat hij tachtig was.

De baby bleef rustig glimlachen. Hunzakinderen gedragen zich altijd netjes, in aanwezigheid van ouderen luisteren zij aandachtig naar de conversatie alsof ze er de betekenis van begrijpen.

„Het denken aan de ouderdom is een teken van verslaving aan de tijd," vervolgde mijn wijze gesprekspartner. „Waarom zouden wij onze lichamen vierentwintig uur ouder laten worden omdat de aarde opnieuw een omwenteling op zijn eeuwige weg rond de zon heeft voltooid? Niemand kan precies uw leeftijd bepalen, tenzij u hem die vertelt. Als de mens het zonder uurwerken en kalenders kon stellen zou hij heel wat beter af zijn. Wij bepalen de tijd aan de hand van de zon, de sterren en het hemelgewelf, en daarom oefent een zeker aantal dagen een invloed op onze leeftijd uit."

Deze man was zo krachtig en levendig en bovenal zo wijs - - een natuurlijke wijsheid voortkomend uit gezond verstand. Ik wilde nog meer horen en bleef dus rustig zitten, terwijl ik hem aanspoorde verder te praten.

„De ware grondslag van het leven is de groei, niet het ouder worden. Het leven wordt niet ouder. Het leven dat ons op tachtigjarige leeftijd doorstroomt is hetzelfde dat ons in onze kinderjaren zoveel energie heeft gegeven. Het wordt niet ouder en het wordt niet zwakker. De zogenaamde oude dag is niets anders dan de verslapping van de elan, van het geloof in het leven en van de wil vooruit te komen. Ik ben 5tachtig jaar! Ik voel mij niet anders dan toen ik twintig of veertig was. Niemand hier neemt ooit het woord ouderdom in de mond, niemand hier zegt dat hij of zij ergens te oud voor is; men is natuurlijk nooit te oud om geluk te vinden in het leven zelf. Ik ben in Gilgit op school geweest en heb daar veel geleerd uit uw dikke, zware boeken, maar onze mensen hier leren direct van de natuur en zij weten wat goed voor hen is."

Westerse geleerden zijn het er nu over eens dat het niet nodig is vroegtijdig oud te worden en dat iedereen in staat moet zijn zijn jeugdige kracht terug te vinden in die gevallen waarin zich nog geen ernstige ziekteverschijnselen voordoen. Het is een overbekend feit dat onze lichaamscellen voortdurend worden vernieuwd. Er is een tijd geweest dat men dacht dat de volledige vernieuwing slechts één keer in de zeven jaar voorkwam, maar nu staat vast dat bepaalde cellen binnen een tijdsverloop van enkele maanden vervangen en vernieuwd worden. Ons lichaam staat voortdurend dode cellen af en produceert steeds nieuwe.

Iedereen kan met deze wetenschap zijn voordeel doen. Om te beginnen moeten wij goed eten, zodat de nieuw gevormde cellen sterk en krachtig zijn. Ons lichaam wordt tijdig verjongd. Wij moeten ons lichaam en onze geest oefenen en onze emoties weten te beheersen.

Wij worden ouder omdat wij geloven dat dit zo hoort. De natuur brengt de lichaamscellen voort; wij maken deze ondergeschikt aan onze denkwijze, zodat wij onze lichaamscellen iets toedichten wat de natuur nooit beoogd heeft. Het wekt verbazing dat de mensheid zich zo weinig geïnteresseerd heeft getoond voor het onderzoek naar de werkelijke redenen van de afbraak van de cellen.

Het leven is een eeuwigdurend proces van slopen en bouwen. In beginsel kent het leven een volmaakt evenwicht, doch menselijke onwetendheid en menselijke dwalingen hebben deze ritmische balans verstoord. Ons lichaam bezit een aangeboren, automatisch en praktisch onbegrensd regeneratievermogen. Als wij het leven als iets eeuwigs en onverwoestbaars beschouwen moet het mogelijk zijn tot in lengte van dagen geestelijk gezond en fysiek fit te blijven.

Oud worden, onder welke prettige omstandigheden dan ook, is ouderwets geworden. Dr. Joseph W. Still van de George Washington Universiteit in Washington zegt: „Ouder worden is gewoon een ziekte".

Dr. Henry S. Simms van de Columbia Universiteit van New York, een van 's werelds meest vooraanstaande deskundigen op dit gebied, stelt dat, "als iemand even gezond zou blijven als hij op zijn vijftiende of twintigste jaar is, deze persoon honderden jaren zou blijven leven". Hiermede bedoelt hij te zeggen dat de levensduur van elk schepsel afhangt van de snelheid waarmee de lichaamscellen rijpen en afsterven.

Dr. Lord Taylor, een van Englands meest prominente doktoren, zei in een vergadering van het Hogerhuis in Londen in december 1961: "Indien de mensen alle ziekten van hart en bloedvaten bespaard zouden blijven, zie ik geen reden waarom zij ooit zouden sterven".

Als deze stelling op waarheid berust zou zij dan niet tevens het bewijs leveren voor de Hunzatheorie dat de dood een kwestie is van eigen verkiezing?

Ook de Russen zijn op zoek naar de geheimen van het eeuwige leven. Een van hun grootste geleerden, Wladimir T. Kuprevitsch, heeft gezegd: "Waarom zou de mens aan

ouderdom sterven? Volgens mij is ouder worden een abnormaal proces. Ik ben er zeker van dat wij de middelen en methoden kunnen vinden om het mechanisme uit te schakelen dat de cellen doet verouderen. De mens wiens lichaamcellen eeuwig vernieuwd zouden worden, zou dan onsterfelijk worden. Geleerden over de gehele wereld zijn van mening dat hun experimenten met betrekking tot het eeuwige leven tot een potentieel veel grotere revolutie leiden dan de ontdekking van de atoom- of waterstofbom".

Iedere lichaamscel heeft een specifieke functie en moet de juiste voedingsbestanddelen toegevoegd krijgen om deze functie naar behoren te vervullen. Als de cellen slijten komen er nieuwe en deze nieuwe cellen bezitten, indien het juiste voedsel wordt toegediend, dezelfde gezonde hoedanigheden als de oude. Het lichamelijk verval van vele mensen begint op middelbare leeftijd, omdat zij dan een tekort krijgen aan eiwitten, vitaminen en mineralen, maar in het bijzonder aan proteïnen.

De samenstelling van het lichaam houdt direct verband met de voeding. Voedsel is iets dat na vertering het materiaal levert dat de cellen nodig hebben om gezond en normaal te kunnen blijven functioneren. Als wij onze cellen met een gebalanceerd dieet voeden, bestaande uit essentiële stoffen als zuurstof, water, koolhydraten, eiwitten, vitaminen, enzymen en andere organische stoffen, zullen wij levende en krachtige cellen houden. Dan is er geen reden om ouder te worden.

De kwaliteit van het voedsel speelt een belangrijke rol. De akkers en velden in Hunza brengen voedzame producten voort omdat de bodem rijk is aan organische stoffen.

In de regel besteden de mensen weinig of geen aandacht aan hun gezondheid; dat begint pas als zij hun goede gezondheid dreigen te verliezen. Wij moeten net als de Hunza's ons gezonde verstand laten spreken en er een dagelijkse routine van maken het juiste voedsel te kiezen en verstandig te leven.

Wij moeten ons realiseren dat wij door een uitgebalanceerde, natuurlijke voedingswijze ons lichaam de nodige eiwitten, vitaminen en mineralen geven. Als wij in Hunza zouden wonen zouden we ons niet zoveel zorgen hoeven te maken. In het overige deel van de wereld echter waar onze levenswijze grotendeels kunstmatig is, moeten wij ons vergewissen waar ons voedsel vandaan komt om die noodzakelijke balans te kunnen, aanhouden.

Het is van groot belang ons lichaam met een betrouwbaar, weloverwogen voedingselement in de vorm van pillen, of capsules te versterken. Het is echter niet belangrijk te weten welk supplement wij tot ons moeten nemen, aangezien het hier om voeding gaat en deze voeding in overeenstemming moet worden gebracht met ons dieet. Een nauwkeurige studie van ons voedingsschema is zeker zo belangrijk als leren lezen en schrijven. Wij betalen een hoge prijs voor onze onwetendheid.

Corpulentie is eveneens een dominerende factor. Houd uw gewicht op peil en eet niet teveel. Uw lichaam kan niet ongestraft een overwicht aan vet meeslepen. Bovendien kan dit vet u alleen maar onaangenaamheden bezorgen. Met een verstandig dieet zult u zich over het krijgen van extra pondjes geen zorgen hoeven te maken. Uw gewicht moet altijd constant zijn! Het feit dat u een paar jaar ouder is geworden hoeft nog niet te betekenen dat u nu ook een grotere maat moet gaan dragen. Blijf actief en u zult merken dat u niet verandert.

Ik heb u de geheimen van het wonderlijke Hunzavolk ontsluitend, een volk dat zich waarschijnlijk slechts vaag zijn verstandige leefwijze bewust is. Ik heb u iets verteld over hun levensopvattingen, hun visie op ontbering en gevaar, hun instelling ten aanzien van zorgen en tegenslag. Dit alles duidt er op, dat zij het geheim hebben ontdekt — zoniet van het eeuwige leven — dan toch wel van een rijk leven van minstens honderd heerlijke, mooie, vruchtbare jaren. Ook u kunt uit dezelfde Bron der Jeugd drinken.

Het dorp was ontwaakt en iedereen was aan zijn werk gegaan. Het door de voorvaderen van de Mir gebouwde oude kasteel stond hoog op de helling in volle glorie te

prijken. Ik keek met verbazing naar het bouwwerk. Ruim zes eeuwen had het weerstand geboden aan alle mogelijke weersinvloeden.

Ik voelde dat iemand naar me keek, en inderdaad, daar stond een honderd vijfenveertigjarige jongeman. Hij sprak geen woord Engels, maar had een expressieve lach. Als hij naar mij keek, wist ik bijna zeker wat hij mij wilde vertellen. Hij kende de meest wonderlijke legenden en verhalen die hij graag aan kinderen vertelde, die op hun beurt deze verhalen weer verder zouden vertellen. Hij had een zachte, lange witte baard en een prachtige, dikke, goed onderhouden witte haardos. Hij was lang en slank en leek in het felle zonlicht een toonbeeld van jeugd.

Wij begroetten elkaar, lachten, waarna ik hem volgde langs het steile pad. Zijn gracieuze loop en recht postuur waren voor mij het teken om ook mijn schouders naar achteren te werpen en mijn rug te strekken. Hij bracht mij naar het sportveld, waar de Mir en enige van zijn raadsleden aan het volleyballen waren. De meesten leken mij vijftig of zestig jaar te zijn; ik wist echter dat zij veel ouder waren. Mijn honderdvijfenveertigjarige vriend voegde zich bij de spelers en ging meedoen. Ik kon mijn ogen nauwelijks geloven toen ik hem als een jonge kerel op zag veren en springen om de bal te slaan. Na enige tijd onder deze mensen te hebben verkeerd was ik echter aan dit soort wonderen gewend geraakt.

Het spel was voorbij en de mannen verdwenen naar het oude kasteel — vierhonderd meter hoog op de helling — voor hun dagelijkse zitting. Omdat vrouwen daarbij niet gewent zijn, bleef ik achter, met bewondering toekijkend hoe de groep het steile pad beklom. De Mir had mij weliswaar reeds verscheidene malen uitgenodigd een zitting bij te wonen, doch ik wilde hun regels niet schenden en niet anders zijn dan hun eigen vrouwen.

Ik ging daarom de school bezoeken. Bij mijn binnenkomst in de klas stonden de jongens op en wensten mij in het Engels goede morgen. De Engelse les was juist begonnen. Duizenden kilometers van huis hoorde ik kinderen Engels leren. Het was hartverwarmend. Nooit zal ik hun blijde en verrukte gezichtjes en hun stralende ogen vergeten zoals zij doodstil naar hun onderwijzer zaten te luisteren.

Kinderen worden hier hoffelijk behandeld en gedragen zich op hun beurt even voorkomend. De volwassenen schijnen te beseffen dat kinderen lering trekken uit wat zij in hun omgeving zien. Wij leren onze kinderen zich netjes te gedragen en gehoorzaam te zijn, doch dan blijken de volwassenen zelf dikwijls niet in staat te zijn zich in bijzijn van hun kinderen te beheersen. Ik herinner mij een hoogst onaangename scène toen de zoon van een van mijn beste vriendinnen tijdens een ruzie van zijn ouders tegen mij zei: „Alleen kinderen schijnen goede manieren te moeten hebben.”

Niet ver van de school waren mannen aan het dorsen. Een groepje ezels en ossen liep in cirkels over het dorsveld waarop het graan lag uitgespreid.

De stroom met het mineralenrijke water kronkelde door het dorp en verschaftte water voor huishoudelijk gebruik en voor bevoeiingsdoeleinden. Het water zag er koel en verlokkelijk uit. Het had een parelgrijze kleur en daarom noemden de Hunza's het "onze gletsjermelk". Iedereen drinkt veel van dit water dat gefilterd noch gekookt wordt. Vooral de kinderen houden er van en zij drinken het dan ook altijd direct uit de stroom. Deze mensen zijn inderdaad geniaal in het vergroten van hun comfort zonder gebruikmaking van gereedschappen of mechanische apparaten. Enige geleerden hebben dit water geanalyseerd, vonden een enorme rijkdom aan mineralen en hebben toen gedacht dat dit water de reden van de uitstekende gezondheid kon zijn. Ons lichaam heeft grote hoeveelheden mineralen nodig en dit water bevat ze in overvloed. Ik volgde de stroom en kwam bij de dorpsmolen. De hoofdmolenaar was juist aan het malen. De primitieve handstenen werden door waterkracht aangedreven. De steen was bedekt met fijn wit meel, dat door hem op een hoopje werd geveegd. In een gebaar van vriendelijkheid gaf hij mij een handvol koren.

Ik vernam dat hij ook de voornaamste wever was. Zodra hij 's morgens het koren voor de dorpsbewoners had gemalen ging hij in hetzelfde huis achter het met de hand vervaardigde weefgetouw zitten. Tijdens de rest van de dag maakte hij stoffen voor winterkleding uit schapewol. De man bezat zelf geen land. Hij en zijn gezin kregen van de boeren het hele jaar door voldoende voedsel. Hij wijdde zich uitsluitend aan zijn handwerk.

In de paleistuinen was een speciaal gebouwtje neergezet waar het brood werd gebakken. "Nanie", de koninklijke bakster, zat met gekruiste benen op de vloer aan een laag tafeltje het deeg te kneden. Zij was een eerste klas kokkin — en dat hoeft geen verwondering te wekken — ruim zeventig jaar had zij al chapatti's en andere lekkernijen voor de koninklijke familie en voor de paleis-huishouding bereid. Er waren per slot van zaken honderd magen te vullen plus nog die van onze groep van zeven personen.

Snel en sierlijk bewogen zich haar handen. Het waren sterke, jong uitziende handen, maar ik wist dat zij bijna negentig was. De inheemse dracht met de smetteloze witte broek, de lange, nauwsluitende rode bloese en het kleurige hoedje maakte in deze eenvoudige omgeving een allercharmantste indruk. Twee lange, zwarte vlechten omlijstten haar stralend gezicht. De welgevormde mond, die nog nooit met lippenstift in aanraking was geweest, liet een helderwit gebit zien. Er was geen spoor van enig schoonheidsmiddel te bekennen, ofschoon haar huid er gezond uitzag en volkomen gaaf en glad was. Ik veronderstel dat dit aan de abrikozenolie lag, of aan de frisse buitenlucht, of aan het goede voedsel, of aan haar opgewekte karakter, of een combinatie van dit alles.

Een assistente, ver in de zeventig, en eveneens in de dracht van het land, reikte met een vriendelijke glimlach haar cheffin de ingrediënten aan. In het tamelijk kleine vertrek brandde een vuurtje waarboven de chapatti's op een dun rooster werden gebakken. Voorts stonden er nog een tafeltje en een kast. Beide vrouwen waren slank en bewogen zich sierlijk. Zij straalden een intense tevredenheid uit.

Er is iets in deze mensen dat maakt dat u zich altijd bij hen thuisvoelt, een soort intieme vriendelijkheid. Er is ook nog iets anders: overal klinkt muziek. Bij het spel, bij het werk, tijdens de rustpauzen of tijdens hun oefeningen is er altijd wel iemand die welluidende melodieën speelt, die inviteren tot meeneuriën of dansen. De lucht draagt altijd zachtjes de klanken van slaginstrumenten en fluiten met zich mee.

De betovering van de zomerochtend vervulde de atmosfeer. De rustige tuin baadde zich in bloemengeur — een oase van groene grasvelden, bloemen en vruchtbomen tegen het spectaculaire decor van het machtige Himalayagebergte.

Kroonprins Ghazanfar was aan het tennissen met een van zijn vrienden. Uit zijn grote behendigheid bleek wel dat hij dit niet voor de eerste keer deed. De hele koninklijke familie speelt graag tennis op de in het park aangelegde banen.

Nu en dan onderbraken stemmen de stilte van de tuin. Enkele jongens speelden in het ijskoude water van het zwembad. Ik kon mijn verbazing over deze twee moderne gemakken in deze uithoek van de wereld niet verhelden.

Ik zocht met mijn ogen Prinses Azra, de jongste dochter van de Mir, een beeldschoon achtjarig meisje, 's Morgens vroeg ontmoetten wij elkaar bij de kersebomen, ons geheime plekje, om de vruchten van de boom te plukken. Maar zij was niet op de afgesproken plaats. Ik was later dan gewoonlijk en zij was dus waarschijnlijk weer naar binnen gegaan. Alle prinsessen, de veertienjarige Fauzia, haar één jaar oudere zusje Mehr UI Jamal, Malika Hussu van 16, Nilofar van 19, Duri Shahwar van 22 en natuurlijk Prinses Azra, kregen onderricht van een Engelse gouvernante, Mrs. Hansen. Zij gaf dagelijks les volgens het schema van een middelbare meisjesschool en de prinsessen brachten als regel de gehele ochtend in de klas door. Het waren consciëntieuze en ijverige leerlingen. Ook de koningin volgde bij Mrs. Hansen Engelse conversatielessen. De prinsen Ghazanfar, Ali Khan, Amen Khan en Abbas Khan waren op Engelse kostscholen in Rawalpindi.

De kersen hingen aan laaghangende takken binnen handbereik, ledere tak zat vol vruchten en hoeveel men ook plukte, er scheen geen eind aan te komen. Het waren sappige, zoete kersen, zonder een spoor van wormstekigheid. Iedere boom daar droeg overvloedig vrucht — appels en peren van enorme afmetingen, van wel een pond zwaar. De perziken en abrikozen waren een lust voor het oog en druiven hingen in dikke trossen naar beneden. Vrouwen sneden de trossen af om van de druiven naderhand azijn en de beroemde Hunzawijn te maken.

Als een boom vijftig jaar oud is, wordt de top gesnoeid — de bomen blijven vrucht dragen, hetgeen bewijst hoe rijk en vruchtbaar de bodem is.

Ik was volledig betoverd door de hele vallei, de vriendelijke, hartelijke en opgewekte bewoners, de met sneeuw bedekte bergtoppen, de exotische bloemenpracht van de koninklijke tuinen en de mengeling van zachte muziek met het zachte ruisen van de wind. Ik zag alles in een nieuw licht. Waarom zien wij toch niet in dat het geen holle naïviteit is om van het leven te genieten, maar een diepe bron van een gezegend bestaan!

„Goede morgen,” kwam een stem uit het niets waardoor de betovering werd verbroken. Hare Koninklijke Hoogheid was bezig haar bloemen te verzorgen. Het was een bonte, rijke kleurenpracht — dezelfde bloesemweelde die onze tuinen in het zonnige Californië tooit.

Het zien van de Rani temidden van deze kinderen der natuur was als het zien van een brandende kandelaar tussen een levendig kleurengewemel. De Rani bemint de natuur, houdt van kleuren; zij heeft eerbied voor de levenskracht van alles wat geschapen is. De tuin is haar trots.

Zij ziet er teer uit, doch als men haar beter leert kennen en bemerkt wat haar functie is, begint men de ongelimiteerde kracht van haar onuitblusbare energie te beseffen. Evenals alle andere Hunzavrouwen is zij de hele dag druk bezig. Zij leidt zelf haar huishouding — ruim honderd mensen moeten gekleed en gevoed worden en van al het nodige worden voorzien. Zij geeft ook de vrouwen die dag in, dag uit tot haar komen goede raad. Zij is een grote steun voor haar echtgenoot en brengt de middagen steeds met haar kinderen door. Haar dagen zijn inderdaad welgevuld.

Zij kwam op mij toe. „Wij hebben u bij het ontbijt gemist,” zei zij eenvoudig, „en ik weet dat wij u zullen missen wanneer u ons gaat verlaten.” Zij was volkomen oprecht en ik besepte dat ik er een vriendin had bijgekregen.

Zij nam mijn arm en zei: „Maar wat is tijd in vergelijking met de eeuwigheid? U zult terugkeren. Iedereen die ons begrijpt, en zoals u van ons land houdt, zal eens terugkeren. Misschien zult u dan langere tijd hier blijven. Maar mijn plichten roepen mij, ik moet nu gaan.”

Diep onder de indruk van haar eenvoud en nederigheid, voelde ik tranen in mijn ooghoeken opwellen en had ik moeite niet in snikken uit te barsten. Op dat ogenblik voelde ik mij door de vriendelijke atmosfeer van dit land volkomen overweldigd. Wat is groter, aardse rijkdom die vandaag bestaat en morgen niet meer of de rijkdom van de goddelijke liefde die God over deze mensen heeft laten neerdalen? De goddelijke liefde is als een magneet die al het goede aantrekt. De rijkdom van de goddelijke liefde komt aan deze menselijke behoefte tegemoet.

9. *Het wonderlijke Hunza-menu.*

Ruim een halve eeuw geleden is Dr. Robert McCarrison, een briljant Engels medicus, een studie gaan maken van de ziekten die onder de Aziatische volkeren voorkwamen.

Zijn grootste interesse ging uit naar de vraag in hoeverre deze ziekten bij de bevolking van India te wijten waren aan een gebrekkige voeding. Hij schreef daarover in zijn boek "Studies in deficiency diseases":

“Uit eigen ervaring kan ik een voorbeeld noemen van een ras dat een ongeëvenaarde en perfecte gezondheid bezit en in het algemeen geen ziekten kent. Ik doel hier op het volk van de staat Hunza, gelegen in het uiterste noordhoekje van India. Deze mensen worden buitengewoon oud; de medische hulp die ik hen tijdens mijn zevenjarig verblijf in hun midden kon geven, bestond hoofdzakelijk uit de behandeling van door ongelukken ontstane kwetsuren, van staar, operaties aan ontstoken oogleden of de behandeling van ziekten die niets met voedingsgebruik te maken hadden.

Tijdens mijn verblijf onder deze mensen heb ik nooit een geval ontmoet van spijsverteringsmoeilijkheden, van maagzweren of ontstekingen aan de twaalfvingerige darm, van blindedarmonsteking, van ingewandinfectie of van kanker. . Bij deze mensen kwamen overgevoeligheid in de buikholte door zenuwspanningen, vermoeidheid, angst-complexen of verkoudheid niet voor. Het enige wat bewust met dit gedeelte van de anatomie in verband werd gebracht, was het hongergevoel. Hun buitengewoon gezonde spijsvertering stak, na mijn terugkeer in het Westen scherp af bij de vele maag- en buikklachten van onze hoogontwikkelde gemeenschap.”

Dr. McCarrison bezocht de Pathanen, die in de buurt van de Khyberpas wonen, bergbewoners van grote klasse met een primitieve landbouw. Zij aten betrekkelijk veel en waren alles-behalve lui. Ook de Sikhs vallen in deze categorie. In een publikatie uit 1925 schreef Dr. McCarrison dat de Sikhs, de Pathanen en bepaalde andere stammen in het Himalayagebied een goede fysieke ontwikkeling en een groot uithoudingsvermogen bezitten, doch nog geenszins met de Hunza's te vergelijken zijn."

De vraag die hem nu bezig hield was: Hoe kan de mens zo'n fysiek magnifiek schepsel zijn als de Hunza? Hij begon de kwalen en ziekten van de beschaafde en van de onbeschaafde mens diepgaand te onderzoeken.

In 1927 werd Dr. McGarrison benoemd tot directeur van het voedselonderzoek (Nutrition Research) in India.

Voor zijn experiment maakte hij gebruik van albinoratten. In laboratoria voor voedselonderzoek wordt op grote schaal met ratten gewerkt, omdat deze menselijk voedsel eten. Zij leven slechts kort, hetgeen het mogelijk maakt hun hele levensloop te observeren.

Dr. McCarrison koos voor het eerste gedeelte van zijn proefnemingen kerngezonde ratten, die hij onder goede omstandigheden, met voldoende frisse lucht in een hygiënische omgeving onderbracht. Hij voedde hen op basis van het normale Hunzapatroon: chapatti's van vers gebakken koren met een dun laagje boter; peulvruchten, verse rauwe wortelen, rauwe kool; ongekookte melk; wekelijks een portie vlees met been en veel water. Tijdens dit experiment werden ongeveer 1200 ratten vanaf het moment van hun geboorte 27 maanden lang nauwlettend geobserveerd; 27 maanden in een ratten-leven corresponderen met ca. vijftig jaar in een mensenleven. Toen werden de volgens het Hunzapatroon gevoede ratten pijnloos gedood en nauwkeurig onderzocht. Het rapport van Dr. McGarrison bevat een hoogst merkwaardige uitspraak.

In deze groep albinoratten heeft zich in de afgelopen 27 maanden geen enkel ziektegeval voorgedaan; onder de volwassen ratten kwamen geen dood door natuurlijke oorzaken voor, noch — afgezien van enige toevallige voorbeelden —

onder de jonggeborenen. De groep bleek zowel bij klinisch als bij post mortem onderzoek vrij van ziekten te zijn. Natuurlijk kunnen sommige ratten een of andere verborgen ziekte onder de leden hebben gehad, doch als dit zo mocht zijn, heb ik dit klinisch noch microscopisch kunnen vaststellen.

Dit was echter niet het eind van zijn experimenten. In de tweede fase nam hij zieke ratten en gaf ook deze een Hunza dieet. Ze werden allemaal beter. Vervolgens plaatste hij groepjes ratten in een hygiënische omgeving en voedde deze met ingrediënten uit het menu van de Indiase bevolking. De ratten die op diverse Indiase menu's moesten leven (rijst, peulvruchten, gekookte groenten en toesprijzen) werden al spoedig door allerlei ziekten en ellende geplaagd. Bij meer dan 2000 op Indiase wijze gevoede ratten ontwikkelde zich oogaandoeningen, zweren, huiduitslag, bloedarmoede, hart-, lever- en klierziekten en een groot aantal maag- en darmstoornissen. Bovendien bleken de dieren last te hebben van haaruitval en hadden zij een zwak gebit en beenderstelsel.

Bij latere proefnemingen gaf McCarrison een groep ratten een voeding die gebaseerd was op het dagelijkse menu van de armste bevolkingsgroepen van Engeland: witbrood, margarine, gezoete thee, gekookte groenten, ingeblikt vlees en goedkope jam. Bij dit voedingsschema bleken de ratten niet alleen hun resistentie tegen allerlei ziekten te verliezen, maar leden zij tevens onder nerveuze aandoeningen: „Zij waren nerveus en beten hun verzorgers; zij leefden in onderlinge vijandschap en begonnen op de zestiende dag van het experiment hun zwakkere broeders te doden en op te eten.”

De Hunza's eten voornamelijk granen (tarwe, gerst, boekweit); bladgroenten, aardappels en andere knolgewassen, erwten en bonen, peulvruchten, verse melk en karnemelk (lassi); ongezoeten boter en kaas; fruit en wel hoofdzakelijk verse en gedroogde abrikozen en moerbeien; hoogst zelden vlees en terwijl zij een enkele keer druivenwijn drinken.

We willen nu de voedingswaarde van deze produkten nader bezien en onderzoeken waarom de Hunza's hun dagelijks menu uit deze bestanddelen hebben opgebouwd.

Zij eten veel tarwe en gerst in de vorm van brood en koeken. Soms worden peulvruchten met de tarwe vermengd, soms worden erwten, gerst en bonen vermengd en daarna door het meel verwerkt waaruit zij een platte koek, de zogenaamde chapatti maken. Hun maalmethode is geheel verschillend van de onze: wij vermalen gewoonlijk het koren tot een fijn wit poeder zonder op waardevolle voedselbestanddelen te letten. De Hunza's daarentegen laten niets van de graankorrels verloren gaan hetgeen een zeer voedzaam effect heeft.

BROOD (Chapatti)

Het Hunzabrood is gezond, ongezuiverd, mogelijk zelfs wat grof maar zeer voedzaam. In de dagen van de Amerikaanse pioniers werd het graan in kleine hoeveelheden voor dagelijks gebruik op platte stenen gemalen, maar de bevolkingsexplosie dwong de voedingsexperts al spoedig naar andere wegen om te zien. Er werden grote maalderijen gebouwd om de benodigde enorme hoeveelheden bloem te produceren.

Elke graankorrel bevat een kiem. Deze kiem is het meest voedzame bestanddeel; maar aangezien er ook oliën in voorkomen, wordt deze nogal snel ranzig, reden waarom de kiem in het zogenaamde consumptieve meel niet voorkomt. Dit meel moet namelijk kunnen worden opgeslagen, hetgeen door de olieachtige kiemdelen niet mogelijk is. Met behulp van grote, stalen walsen wordt het koren fijngeplet. Vervolgens worden de kiemdelen van het meel gescheiden, om de consument alleen het witte, poederachtige bloem te laten gebruiken. Het is altijd mogelijk dat er van de kiem sporen in het witte bloem zijn achtergebleven. Om nu elk

spoor van kiemolie te elimineren ondergaat het witte meel een bleekbehandeling, waardoor de kiemoliën oxyderen, een witte kleur krijgen en niet ranzig worden.

Bij het geschikt maken voor consumptie wordt het opperhuidje van de korrel verwijderd. Soms blijft het achter hetgeen aan het meel een bruine tint geeft. Men associeert gewoonlijk de kwaliteit van het meel met de helderheid van kleur en kiest derhalve bij voorkeur het witte en niet het bruinige meel. Zakelijk bezien moet meel lang en goed bewaard kunnen worden zonder dat zich ongedierte kan ontwikkelen, zulks nog zonder rekening te houden met de waarde die het heeft voor menselijke consumptie.

De kiem bevat vitamine E en heeft ook invloed op het seksuele vermogen van mens en dier. Het geeft de consument nieuwe krachten door de versterkende werking die het heeft op de voortplantingsorganen, op het hele klierensysteem en op speciale organen, zoals het hart en de spieren in het algemeen.

Het Hunzabrood bevat alle voedzame bestanddelen van de graankorrel. Misschien is dit de reden waarom de Hunza's zulke stalen zenuwen hebben en tot op hoge leeftijd zo krachtig blijven; ze eten namelijk volop brood bij iedere maaltijd. Dit kan ook verklaren waarom negentigjarige mannen nog vader kunnen worden en vijftigjarige vrouwen nog kinderen kunnen baren.

Iemand heeft eens zeer treffend gezegd: „De voorkeur voor hagelwitte bloem, glanzend witte rijst en witte suiker illustreert het falen van het menselijk instinct als betrouwbaarheidsmeter bij de keuze van het voedsel.”

Het is niet uitgesloten dat de mens zich te snel ontwikkeld heeft en tijdens dit proces iedere vorm van instinctmatig handelen en gezond verstand betreffende zijn dagelijks menu verloren heeft.

Natuurlijk is ons moderne witbrood kunstmatig verrijkt. Maar waarom zouden wij eerst de natuurlijke goede eigenschappen van het graan elimineren om die naderhand kunstmatig weer toe te voegen? Wanneer men er over gaat nadenken, lijkt het inderdaad onzinnig. Waarom moeten wij met alle geweld witbrood eten? Daartoe moet het koren gemalen worden en moet het een speciale behandeling ondergaan, waarbij de natuurlijke voedingsbron in feite wordt vernietigd.

De Hunza's hebben nooit witbrood gegeten. Zij hebben al generaties lang geleefd op hun harde bruine chapatti's en zij zouden witbrood niet eens lekker vinden. Tijdens onze reis hebben wij eens geprobeerd onze chauffeurs blanke spaghetti te laten eten, maar zij weigerden. De witte kleur vermocht hun eetlust niet te prikkelen. Ze dachten dat deze zachte witte massa voor tandeloze mensen bestemd was!

De chapatti, het hoofdbestanddeel van het menu, wordt gemaakt van tarwe, gerst of boekweitmeel. Het bevat fosfor, kali, ijzer, kalk, mangaan en andere mineralen, aangezien niets van de korrel bij de meelbereiding wordt uitgezeefd. De chapatti bevat de essentiële voedingsstoffen van het graan.

Zij worden op een rooster boven een laag open vuurtje gebakken in verschillende vormen, van groot tot klein. Om een goed smakende chapatti te krijgen, dient het meel vers gemalen te zijn en het deeg tot de juiste graad van vastheid te zijn gekneet (slechts een ervaren hand kan deze „juiste graad van vastheid" bepalen). De chapatti mag niet taai zijn. Het meel, het deeg en de bereiding tezamen bepalen de kwaliteit. Het recept is zeer eenvoudig en iedereen leert van jongs af aan chapatti's te bakken.

Onze chauffeurs bereidden tijdens de rustpauzen van onze reis hun eigen chapatti's. Zij hadden een kleine handmolen benevens een zakje koren bij zich en maalden vers meel voor hun brood, dat zij boven een open vuur bakten. Een goede voeding is synoniem met een gezond bestaan, geen Hunza zal ooit risico's willen lopen met zijn gezondheid. Hij zal nooit van huis gaan zonder een zakje met zijn eigen graan en zonder zijn handmolen.

De chapatti smaakt heel goed, moet goed gekauwd worden en is daarom uitstekend voor het gebit.

Een stuk chapatti, met een paar abrikozen en een paar glazen koele "gletsjermelk" vormen een complete maaltijd. De Hunza's schijnen hier geen nadeel van te ondervinden: iedereen is stoer en vol energie, speciaal de oudere mannen.

MELK

Melk geldt als een afgerond voedsel. In Hunza wordt het op diverse manieren gebruikt. Eerst wordt de room van de melk gescheiden om er *ghee* van te maken. De room blijft enige tijd op kamertemperatuur staan en wordt gegeten als ze stijf geworden is. Het smaakt uitstekend en bijna precies zoals onze boter. Van de rest wordt kaas gemaakt, een belangrijk proteïne-bestanddeel in hun menu.

De boter, de melk en de kaas, meestal van geitemelk gemaakt, zijn verrukkelijk. In de hoger gelegen delen van de vallei waar geiten en koeien minder goed gedijen, is de yak de leverancier van de melkprodukten, en tevens het transporten lastdier bij uitstek.

De karnemelk of *lassi* wordt bij de maaltijden gedronken. Yoghurt is zeer populair. Gewoonlijk laat men de melk verzuren, aangezien deze dan veel beter kan worden bewaard. Over koelkasten beschikt men niet, dus moet men een beroep op zijn fantasie doen om voedsel voor bederf te vrijwaren. In een land met een beperkt voedsel-areaal is het zaak op verspilling en bederf te letten.

Hun methode komt tamelijk goed overeen met het Amerikaanse systeem van "certified milk", dat meer dan zestig jaar geleden door Dr. Henry L. Coit, een praktiserend arts uit Newark, New Jersey, werd ontwikkeld. In 1893 stelde Coit zeventig regels voor de productie van goedgekeurde melk op en legde de grondslag voor de organisatie van de eerste Medische Melk Commissie. Ofschoon moderne methoden en technieken Coits oorspronkelijke maatstaven hebben beïnvloed, is de basis van zijn idee nog altijd dezelfde. Hoe voedzamer het veevoer is, des te voedzamer zal ook de melk zijn. Veevoercontrole begint bij het bodemonderzoek en eindigt bij het voeren. Vaste controle-maatstaven van de veevoederrantsoenen zijn een garantie voor maximale voedingswaarde en voor uniforme kwaliteit gedurende het gehele jaar. Speciale voorzorgsmaatregelen beschermen de voedingswaarde en het aroma van de gewaarborgde melk.

Ons pasteurisatieproces heeft niet overal ingang gevonden. Het bewijs schijnt geleverd te zijn dat dit proces bepaalde gezondheidschenkende kwaliteiten van de melk vermindert. De zich in de melk bevindende eiwitten zouden hierdoor voor het lichaam minder waarde bezitten dan de benodigde ruwe eiwitten omdat een van de vele enzymen bij pasteurisatie verloren gaat, en het juist dit enzym is dat van groot belang is voor de assimilatie van de mineralen in de melk. Als proefondervindelijk moet worden aangetoond dat de melk op de juiste wijze is gepasteuriseerd, wordt de melk getest op het voorkomen van het fosfatase-enzym.

Een van de elementen van ons lichamelijk welzijn dat door verhitting, meer in het bijzonder onder langdurige verhitting, beschadigd, of misschien wel vernietigd wordt, is het vitamine C. Tijdens het pasteuriseren heerst een half uur een temperatuur van 140° Fahrenheit. Een ander nadeel van gepasteuriseerde melk is door A. L. Daniels en G. Sterns signaleerd in een artikel in "American Journal of Biological Chemistry" tlcfl 37 (1919): "Observaties bij kinderen die eerst gepasteuriseerde melk kregen en naderhand verse melk die snel tot het kookpunt werd verhit en dan werd afgekoeld. . . toont aan dat de laatstgenoemde melk betere resultaten in gedicht en in algemene lichamelijke toestand oplevert". Naar hun mening zou pasteurisatie de onontbeerlijke calcium-fosfaat-zouten aantasten. Zij waren er van overtuigd dat langdurige verhitting de gezondheidschenkende eigenschappen van de melk

vermindert. Ofschoon ook verzuring bepaalde hoedanigheden van de melk teniet doet, verkiezen sommige geleerden dit toch boven pasteurisatie.

GROENTEN

Groenten spelen een belangrijke rol in het dagelijks menu van de Hunza's. Wat zij telen wijkt niet zoveel van onze produkten af, doch zij eten ze meestal rauw. Ook door de schaarste aan brandstof koken zij weinig. Zoals gezegd, is er weinig hout en zijn er kolen noch gas.

Zij telen spinazie, sla, wortelen, erwten, koolraap, jonge bladgroenten en diverse kruiden. Voorts doen zij diverse zaden ontkiemen om die daarna te eten. Het gebruik van kruiden in de keuken is een ingeburgerde gewoonte, kruidenthee is een geliefde drank. Vaak worden ook aardappels en radijs gegeten.

Zij koken hun groenten in een pan met deksel, zodat de voedzame bestanddelen niet van het licht te lijden hebben. Zij stoven de groenten eigenlijk meer dan dat zij ze koken. Het stoven geschiedt op een laag vuur, zodat het voedsel in zijn eigen nat kan sudderen, zonder dat het vitaminerijke vocht verloren gaat. Zij voegen slechts weinig water toe en als dit gebeurt, wordt het groentenat meegeserveerd of naderhand opgedronken. Het wordt nooit weggegooid. Iets van de voedingswaarde blijft altijd in het water achter. Door dit water weg te gooien, giet u ook fosfor, kalk, ijzer, jodium en nog veel meer waardevolle voedingsbestanddelen door de gootsteen terwijl uw organen er dringend behoefte aan hebben.

Natuurlijk eet de Hunza zijn groenten direct uit de tuin. De groente wordt gewassen en grotendeels rauw gegeten of in zijn geheel gekookt. De groente wordt nooit in het water gezet of geschild. De schil bevat een rijkdom aan minerale zouten, waarvan veel bij in het water zetten, schillen of stevig reinigen verloren gaat

De groente bezit een rijk aroma en is heerlijk van smaak, ondanks het ontbreken van sausjes. Aan het laatste is echter geen behoefte omdat produkten uit de mineralenrijke bodem een natuurlijk aroma bezitten. Groente en fruit in Hunza overtreffen inderdaad alles wat ik ooit elders heb geproefd in aroma en uiterlijk.

Helaas gebruiken wij in het Westen chemische bestrijdingsmiddelen (D.D.T. en andere gevaarlijke stoffen) zodat wij onze groenten en ons fruit zorgvuldig moeten wassen, schoonmaken en schillen. Daardoor gaat een deel van de waardevolle bestanddelen verloren. Bovendien koken wij ons voedsel bij hoge temperaturen waardoor nog meer verloren gaat. Tegen de tijd dat wij het voedsel consumeren, is het beroofd van de voedingsstoffen die voor ons lichamenlijk welzijn onontbeerlijk zijn.

God schiep de mens als een gezond individu; de mens dient dit blijvend te beseffen en alles te doen wat in zijn vermogen ligt om een verstandig voedingspatroon te kiezen en zo zijn lichaam gezond en jeugdig te houden.

SALADES

Bij elke maaltijd wordt verse sla opgediend; indien gewenst wordt deze met druivenazijn en abrikozenolie aangemaakt.

Ook worden combinaties van vers geplukte en fijngesneden groenten als salades geserveerd.

VLEES

De Hunza's zijn geen vegetariërs, maar eten toch slechts hoogst zelden vlees. Zij bezitten weinig vee, omdat ook koeien, schapen en geiten gevoed moeten worden.

Veevoeder is er schaars, omdat er slechts weinig weiland is. Dit betekent dat ook vlees schaars is. Het wordt uitsluitend bij speciale gelegenheden, op feestdagen en op de huwelijksdag gegeten.

Wanneer een dier geslacht wordt, wordt het hele eetbare gedeelte van het karkas geconsumeerd. Gewoonlijk wordt het in een gesloten pan in kleine stukjes gaargestoofd met een mengsel van groenten. Met gestampte tarwe of gerst kan het als soep worden opgediend. Ter afwisseling wordt het ook wel met rijst gegeten.

Kippen hebben een natuurlijke drang om zaaadjes te pikken, maar omdat zaden in Hunza meer waard zijn dan geld, werden kippen tot voor kort uit het land geweerd. Nu zijn er echter een paar, met het gevolg dat een ei een luxe-artikel is. Omdat in Hunza ook geen honden leven, vinden kinderen in een "welopgevoede" kip een leuk speelkameraadje. In sommige gezinnen draait letterlijk alles om de kippen!

VRUCHTEN

In Hunza groeien grote hoeveelheden appels, peren, perziken, abrikozen, zwarte en rode kersen en moerbeien.

Abrikozen worden 's zomers vers en 's winters in gedroogde vorm gegeten. De pitten van de verse abrikozen worden gekraakt om de kern te kunnen eten. Dit is zeer smakelijk en blijkt ook erg voedzaam. Nog iets anders is in deze kern gevonden, namelijk een vette olie, die door de Hunza's overvloedig wordt gebruikt.

Wij hebben geleerd dat wij eiwitten, koolhydraten, vetten, mineralen, vitaminen, water en zuurstof nodig hebben. Het is de vraag of de Hunza's hiervan ook op de hoogte zijn. De weinige koeien en geiten produceren te weinig melk om de dagelijkse behoeften aan vet te kunnen opvangen, zodat de Hunzavrouw naar een andere vetbron moest omzien om haar voedsel smakelijker te maken en het gezinsmenu aan te vullen. Instinctief of door gezond verstand, vond zij het op de meest onwaarschijnlijke plaats — in de pit van de abrikoos. Sindsdien is deze wetenschap, een gecompliceerde methode die veel geduld en kennis vereist, van moeder op dochter overgegaan.

Abrikozenolie is onontbeerlijk en daarom heeft iedere boer meer abrikozebomen staan dan enig ander soort. Ik hoorde zelfs verluiden dat de keuze van een echtgenoot mede afhankelijk is van het aantal abrikozebomen dat hij bezit. Als een vrouw ongehuwd blijft of weduwe is geworden, kan zij geen land in eigendom bezitten, wel echter blijven de abrikozebomen in haar bezit.

De abrikozepit bevat een uiterst kleine hoeveelheid blauwzuur, waarvan een bepaalde dosis uiterst schadelijk en zelfs dodelijk kan zijn. Een van de mannen heeft daarom tot taak alle abrikozebomen te controleren. Hij proeft het fruit en keurt de pit van iedere jonge boom; in geval de smaak te bitter is, wordt de boom gekapt. De mineralenrijke bodem brengt eerste klas fruit voort, iedere boom hangt van onder tot boven vol met groot, verrukkelijk, sappig fruit.

Toen de Mir eens over de bodem sprak, zei hij: „De aarde is een gave Gods en dient dus overeenkomstig gekoesterd en bewerkt te worden.”

Volgens de geleerden bevat abrikozenolie veel onverzadigde vetzuren. Een van de belangrijkste eigenschappen is de opmerkelijke voedingswaarde. Men verbaast zich steeds meer over het niet voorkomen van hartaanvallen, hartzwakte en ziekten van de bloedvaten onder de Hunza's. Er moet een verband bestaan tussen hun menu en hun levenswijze. Zonder een spoor van vermoeidheid beklimmen de ouderen onder hen de hoge bergen om de hele dag op het veld te werken.

De abrikoos is niet alleen hun meest gegeten vrucht, maar ook hun meest veelzijdige. De olie wordt gebruikt in de keuken, bij het aanmaken van de salades, als aanvullend voedsel,

als geneesmiddel en zelfs als haarmiddel en gezichtsolie. Mannen, vrouwen en kinderen gebruiken het, en met veel resultaat. De meesten van hen bezitten een prachtige huid en een schitterende haardos.

Het maken van de olie is een heel werk, dat gewoonlijk aan vrouwen is toevertrouwd. Het hele gezin komt echter op het dak bijeen om haar te helpen.

Eerst moet de kern uit de pit worden verwijderd, vervolgens worden de kernen tot pulp geslagen en op een steen fijngeslagen. Deze massa wordt dan met een weinig water besprenkeld en op een laag vuurtje verhit. Als de olie zich begint af te scheiden, wordt de pot van het vuur gehaald en wordt de pulp met de hand zolang gekneet tot een flinke hoeveelheid olie is gewonnen. Tenslotte wordt de olie nog warm in de kruik gedaan en afgekoeld. Het eindproduct is goudbruin van kleur.

Tot voor kort was in Amerika geen abrikozenolie verkrijgbaar. Een firma in Californië is nu echter met de produktie voor consumptieve doeleinden begonnen. Deze abrikozenolie heeft een heerlijke amandelsmaak en geeft een fijn aroma aan slasausjes. Ze wordt niet ranzig, hetgeen een voordeel betekent boven andere oliesoorten.

Gedroogde abrikozen worden de gehele nacht in mineraalwater geweekt en vervolgens met gekookte gerst of als jam gegeten; door ze fijn te stampen en meer water toe te voegen krijgt men een smakelijke vruchtendrank. Het sap is erg zoet en wordt daarom ook als zoetmiddel gebruikt. Abrikozen bevatten organisch koper, dat een rol speelt bij de opbouw van rode bloedlichaampjes. Hierdoor is wellicht het niet voorkomen van anemie in Hunza te verklaren.

De Hunza's koken hun fruit zelden; ze eten het rauw. Tijdens onze reis aten onze chauffeurs een paar abrikozen, kraakten de pit met hun tanden (hetgeen op een sterk gebit wijst), aten de kern en waren dan voldaan. Gelet op hun uithoudingsvermogen hadden zij daar kennelijk voldoende aan.

Het is een vaststaand feit, dat vers fruit een uitstekend voedsel en goed voor ieders gezondheid is. De Hunza's maken hier ten volle gebruik van, hun fruit is vers en van prima kwaliteit en wordt in natuurlijke staat geconsumeerd. Gerijpt aan de boom bezit het als bijkomstige hoedanigheid de onvolprezen inwerking van de zonnestralen. Geleid door een soort zesde zintuig hebben de Hunza's de beste vruchten voor verbouw gekozen.

Perziken zijn ook rijk aan vitaminen en mineralen en komen bij de Hunza's op de tweede plaats vlak na de abrikozen.

De kersen zijn heerlijk, omdat de boomwortels diep in de bodem dringen en zodoende veel mineralen in de vruchten terecht komen. Er is een overvloed aan rode en zwarte kersen. Tijdens mijn bezoek was het kersentijd en kreeg ik ze bij iedere maaltijd geserveerd. Ze waren zoet, sappig en vlezig.

Omdat kersen rijk zijn aan ijzerverbindingen, zijn ze uitstekend voor het bloed. De appel en de peer stammen beide uit Klein-Azië en Oost-Europa. De peer heeft een duidelijke, desinfecterende werking door zijn vele zuren. Er zitten ook veel minerale zouten, waaronder kali in.

Appels bevatten een kleine hoeveelheid olie en eiwit en zeer veel koolhydraten. Een appel is uitstekend voor het gebit en masseert het tandvlees. Het appelzuur werkt krachtig in op de speekselklieren.

Dr. Fred. D. Miller beveelt een appel na iedere maaltijd ten zeerste aan.

Druiven bevatten veel suiker en ijzerverbindingen. Sommige sanatoria en herstellingsoorden in Europa werken met het mono-druivendieet (waarbij uitsluitend druiven worden gegeten) en boeken daarbij uitstekende resultaten. Druiven bevatten weinig eiwit, maar veel vitaminen en mineralen.

WIJN

De Hunza's drinken een eigengemaakte wijn, die zij na het persen van de druiven negentig dagen laten gisten. Ik vond het een heerlijke drank en dronk vóór iedere avondmaaltijd een glas. De wijn is vrij zwaar, zodat één glas werkelijk wel voldoende was. De wijn bevat geen suiker en is langs natuurlijke weg gegist. De meer orthodoxe Mohammedanen zijn geheelonthouders en keuren het drinken af. De Hunza's echter blijven hun wijn trouw.

VOEDING ZONDER VERGIF

De Hunza's beschikken niet over opslagplaatsen voor vers fruit of groenten en plukken dus naar behoefte. Hun fruit komt direct van de boom en hun groenten direct uit de moestuin. Zonder iets van wetenschappelijke voedings- en landbouwleer te weten, hebben zij alleen met hun gezonde verstand schadelijke plantenziekten weten te weren. Natuurlijk is ook hun geïsoleerde ligging daarbij van invloed geweest, doch dat is ook weer niet helemaal waar. De Mir heeft contacten onderhouden met andere landen en kon dus ook de methoden van andere volken hebben overgenomen. Hij heeft dit echter bewust niet gedaan en de Hunza's zijn hun eeuwenoude primitieve methoden blijven toepassen.

De Rani vertelde mij dat een bepaald gebied van Pakistan onder een insekten-invasie te lijden had gehad en dat toen een ambtenaar van de Pakistaanse regering Hunza had bezocht om de bespuiting van hun velden te regelen. Zij had dit absoluut verboden. Zij liet as in het water gooien, met het gevolg dat de insekten verdwenen. De oogst was die zomer minder overvloedig dan in andere jaren, maar was dan ook niet besmet met giftige bestrijdingsmiddelen.

Enige jaren later bracht de Rani een bezoek aan familie in Nagir. Tijdens het diner in het koninklijk paleis hoorde zij dat alle planten in Nagir bespoten waren. Zij was ontsteld en weigerde voor de duur van haar verblijf alle voedsel. Zij kon het idee niet verdragen vergiftigd voedsel te moeten eten.

De Hunza's hebben de „beschaafde" praktijken van hun naburen niet overgenomen. Zij zijn hun eigen gebruiken trouw gebleven en hebben zo het zuivere karakter van hun vallei weten te bewaren.

DE VOORDELEN VAN RAUWKOST

„Van alle kunsten is de geneeskunde de eerbiedwaardigste," heeft Hippocrates, de vader van de medische wetenschap, gezegd. Volgens zijn denkwijze moest een arts niet alleen over kennis en ervaring beschikken, maar ook over een analytische geest. Van hem zijn de woorden afkomstig: „De medicus die de filosofie beoefent, gelijkt op God."

Hippocrates geloofde in het nut van vasten, langdurige slaap, gymnastiek en ochtendwandelingen. Hij liet zijn patiënten volkorenbrood, vruchten en rauwe groenten eten. Hij placht te zeggen: „Uw voedsel dient tevens Uw medicijn te zijn."

Welk een overeenkomst met de eet- en leefgewoonten van de Hunza's!

Indien de mensen meer rauwkost zouden leren eten, zouden ondervoeding en voedingsziekten sterk teruglopen. Het Hunza-menu bestaat voornamelijk uit verse vruchten en ongekookte groenten met bovendien veel ongebuilde tarwe. Wat wij voor een gebrek aan comfort verslijten, heeft de Hunza's geluk en gezondheid gebracht.

Bij een rauwkostdieet blijven de enzymen die niet tegen hoge temperaturen bestand zijn, intact en dit is een van de voornaamste redenen waarom rauwkost beter is dan gekookt voedsel.

Wanneer het voedsel gekookt wordt, coaguleren de eiwitten, die daardoor minder verteerbaar worden. Door verwarming en de toevoeging van water ondergaan bepaalde belangrijke aminozuren van het proteïne, zoals bijvoorbeeld cystine en cysteïne dusdanige veranderingen, dat zij niet langer dezelfde voedingswaarden bezitten.

Rauwkost mag voor velen een onaantrekkelijk denkbeeld zijn, maar het wordt gemakkelijker aanvaard naarmate men de voordelen leert kennen die het voedsel in zijn natuurlijke staat te bieden heeft. Op de duur kan rauwkost een prettige en geprefereerde gewoonte worden. De vrouw des huizes kan smakelijke schotels uit rauwe groenten en fruit en een groot aantal verschillende salades leren klaarmaken. Gezond voedsel dient aantrekkelijk van uiterlijk en smakelijk te zijn. Uw gezin zal dit soort maaltijden leren waarderen als u zich bij de bereiding wat moeite wilt getroosten.

Een proefneming door het Staatsbureau voor Voedselonderzoek in Denemarken tijdens de Tweede Wereldoorlog bracht enige hoogst merkwaardige feiten aan het licht. De Denen importeerden graan uit de Verenigde Staten voor menselijke en dierlijke consumptie. Door de blokkade konden geen nieuwe graanimporten plaatsvinden. De Denen stonden voor het dilemma hun graanvoorraden als veevoer te gebruiken en dus zelf tekort te komen of wel het grootste deel van de veestapel te slachten en het graan voor menselijke consumptie te bestemmen. Zij kozen het laatste. Toen zij door hun vleesvoorraden heen waren leefden zij grotendeels op ongebuilde tarwe in de vorm van brood en koeken, op groenten, zuivelprodukten en fruit. De resultaten van dit geforceerde en beperkte voedingsschema waren zeer positief wat de gezondheid betreft. Het menu was bijna gelijk aan dat van de Hunza's — volkorenbrood, groenten, fruit, zuivelprodukten en zeer weinig vlees.

10. Recepten van het dak van de wereld

De meeste recepten die ik tijdens mijn verblijf in Hunza heb verzameld, zijn originele Hunza-gerechten. De overige heeft de Rani uit alle hoeken van de wereld bijeengegaaard. Bepaalde inheemse ingrediënten waarover wij niet beschikken heb ik vervangen door equivalente bestanddelen die hier wél te krijgen zijn. Wat de maten betreft: zie voetnoot.

VOORGERECHTEN.

COMPOTE VAN SINAASAPPELS, KERSEN EN MELOEN

Voor 12 personen

1 ½ kop kersen	½ kop sinaasappelsap
3 koppen meloenblokjes	3 eetlepels suiker of honing
½ kop citroensap	

Was en ontpit de kersen. Vul cocktailglazen met de meloenblokjes, kersen, sinaasappelpartjes en suiker. Meng het sinaasappelsap met het citroensap en voeg hiervan aan ieder portie 2 eetlepels toe.

VRUCHTENCOMPOTE

Voor 4 personen

½ kop ananasblokjes	1/3 kop druivesap
½ kop sinaasappelschijfjes	1 kop koud water
½ kop grapefruitschijfjes	yoghurt of zure room voor de garnering
½ kop druiven zonder pit	

Doe alle vruchten in een schaal en voeg het druivesap en het water toe. Laat het geheel 20 minuten staan. Doe vervolgens de compote in gekoelde cocktailglazen en giet er wat yoghurt of zure room overheen.

VRUCHTEN HORS D'OEUVRES „HELP-U-ZELF"

Op een grote schaal worden op een ondergrond van slabladeren onderstaande vruchten gelegd:

-
- **N.B.** 1 kop is 2 1/3 dl., 1 kop bloem is 110 gram.
-

Sinaasappelschijfjes Verwijder de vliesjes en rol de partjes eventueel door geroosterde kokosnoot. Zonder het laagje kokos komt vanzelfsprekend de doorzichtigheid van de vrucht beter tot haar recht.

Gegarneerde sinaasappel Maak inkepingen tussen de schijfjes zodat de vrucht opengaat „als een bloem". Garneer het midden met mayonaise en een gevulde olijf.

Meloenblokjes Rol deze door geraspte kokosnoot.

Bessen of halve abrikozen Rol deze door fijngehakte munt.

Ananasblokjes Rol deze door fijngehakte nootjes.

Schijfjes banaan Leg deze in citroensap om bruin worden te voorkomen. Garneren met zure room of yoghurt.

Dadels en pruimen Verwijder de pitten en vul de vruchten op met roomkaas en met citroensap besprenkelde gemalen noten.

Citroenmandjes Maak mandjes van de citroenschil en vul deze met amandelen. In plaats van bovengenoemde vruchten kunt u, al naar gelang het seizoen ook andere vruchten gebruiken, zoals peren, perziken en bessen.

DIVERSE FRUITCOCKTAILS

½ kop meloenblokjes; 1/3 kop verse rode bessen; ¼ kop vers sinaasappelsap.

1/3 kop zwarte bessen; 1/3 kop schijfjes gele perziken; 1/3 kop ongezoet ananassap.

1/3 kop verse stukjes abrikoos; 1/3 kop gehalveerde blauwe druiven of zwarte kersen. Voeg honing naar smaak toe.

PADDESTOELEN „CANAPE" MET PETERSELIE

Voor 6 personen

Kook 6 grote paddestoelen in boter gaar. Snijd ze, wanneer ze zijn afgekoeld, in plakken en leg ze op toast. Strooi er wat fijn gesneden peterselie overheen en maak naar smaak af met een paar druppels citroensap.

TOMATEN- EN EIEREN „CANAPEES"

Voor 8 porties

8 volkorenboterhammen	plakjes hardgekookt ei
2 eetlepels mayonaise	zout
plakjes tomaat	4 gesneden gevulde olijven

Rooster boterhammen aan één kant en besmeer de andere kant met mayonaise. Leg hierop eerst een laagje dun gesneden tomaten, vervolgens de plakjes ei. Strooi er een weinig zout overheen en garneer met de olijven.

GARNALEN HORS D'OEUVRES

Voor 8 personen

gekookte, gepelde garnalen	kerriepoeder
8 volkorenboterhammen	peterselie
¼ kop mayonaise	Worcestershire saus

Leg op iedere boterham een portie garnalen. Garneer ze met mayonaise, wat Worcestershire saus, een vleugje kerriepoeder en een takje peterselie.

AVOCADO COCKTAIL

Doe stukjes avocado in een cocktailglas en giet hierover het ijskoude sap van 1 deel citroensap en 2 delen sinaasappelsap, vermengd met een snufje zout.

AVOCADO PASTA

2 avocados zout naar smaak	2 eetlepels abrikozenolie
sap van ½ citroen	½ kop yoghurt

Klop de ingrediënten in een mixer. Smaakt heerlijk op toast of sandwiches.

SOEPEN.

GROENTESOEP

Voor 3 personen

Breng 3 koppen gehakte groenten — wortels, koolraap, selderij, broccoli (spruitkool), prei, witte peen, kool, peterselie, etc. met 4 koppen water aan de kook en laat dit met het deksel op de pan enige minuten zachtjes koken. Voeg zout naar smaak toe en eventueel een eetlepel boter.

GROENTECOCKTAIL

Voor 3 koppen.

1 kop kleingesneden sla	4 eetlepels abrikozenolie
1 kop fijngesneden selderij	2 koppen kokend water
1 ui	zout
2 gesneden wortelen	½ kop gerst (voorgekookt)

Snijd de ui en de wortels fijn. Laat de olie heet worden in de braadpan, voeg de groenten toe en laat deze ongeveer vijf minuten zachtjes doorkoken. Voeg de 2 koppen water toe en laat het geheel nog vijf minuten sudderen. Roer er de gekookte gerst doorheen, en maak het geheel op smaak af.

AARDAPPELSOEP

Voor 4 koppen

2 middelgrote aardappels	½ theelepel zout, paprika
2 middelgrote uien	2 eetlepels boter
5 wortels	melk of bouillon

Schil de aardappels en snijd ze in plakjes. Hak de uien en de wortels en kook deze met de aardappels gaar. Klop de boter er doorheen en breng het geheel op de gewenste dikte met melk of bouillon. Strooi er wat zout en paprika overheen en garneer de soep vóór het opdienen met fijngesneden peterselie.

SPINAZIESOEP

Voor 5 personen

1 kg, spinazie
2 eetlepels abrikozenolie
zout; paprika

4 koppen bouillon
1 eetlepel gesnipperde ui

Was de spinazie goed, kook ze 6 minuten met het deksel op de pan en laat ze op een vergiet uitlekken. Laat de olie heet worden en bak daarin zachtjes ongeveer vijf minuten de gesnipperde uien. Voeg al roerend één voor één de 4 koppen bouillon toe en laat het geheel vijf minuten sudderen, voeg de spinazie, zout en paprika toe en laat het even heet worden. Dien de soep op met brood.

TOMATENSOEP

Voor 6 personen

2 koppen tomaten
½ kop gehakte selderij
¼ kop gehakte uien
2 eetlepels honing

4 koppen melk
4 eetlepels boter zout, paprika

Laat de tomaten, de selderij en de uien in een bodempje water een kwartier zachtjes doorkoken. Voeg al roerend de melk toe. Voeg daarna de kruiden toe en laat nog tien minuten sudderen. Roer er vlak voor het opdienen de boter en de honing door. Serveer de soep met wat gekookte bruine rijst.

„BORSCH“

Voor 6 personen

2 koppen bieten
1 kop wortels
1 kop uien
1 theelepel zout
1 eetlepel boter

1 komkommer
1 kop fijngesneden kool zure room of yoghurt
2 theelepels honing citroensap

Schil en hak de bieten, wortels, uien en komkommer zeer fijn. Doe er zoveel water op dat alles net onderstaat en laat dit in een goed gesloten pan ongeveer twintig minuten zachtjes doorkoken. Voeg 2 koppen water toe en roer er de boter, zout, honing, citroensap en kool door. Laat sudderen tot de groenten gaar zijn (±10 minuten). Voeg voor het opdienen nog aan iedere kop een eetlepel zure room of yoghurt toe en garneer eventueel met fijngesneden peterselie.

GERSTSOEP

Voor 6 personen

1 klein wit kooltje of restjes groenten
¼ liter vleesbouillon
½ kop gesneden uien
1 eetlepel abrikozenolie

1 kop gerst
¾ kop gemengde selderij en peterselie
½ theelepel kruiden naar smaak

Kook de ui, kool en selderij in weinig water gaar. Week de gerst goed in water en voeg deze dan toe aan het mengsel van uien, kool, peterselie en selderij. Laat het geheel zachtjes koken tot de kool gaar is. Maak de soep op smaak af met de kruiden en roer er voor het opdienen nog wat peterselie doorheen.

CHAPATTI'S

In Hunza wordt bij iedere maaltijd chapatti gegeten. „Chapatti" wordt gemaakt van dagelijks vers gemalen koren.

CHAPATTI (basisrecept)

Voor 20 chapatti's

2 koppen volkorenbloem
½ theelepel zout

¾ - 1 kop water

Kneed de ingrediënten tezamen tot een soepel deeg. Laat het met een vochtige doek erover een half uur staan. Maak dunne balletjes van ± 2 cm en rol deze uit tot zeer dunne ronde plakken van ± 20 cm middellijn. Bak ze zachtjes aan beide kanten op een beboterde bakplaat gaar. Ze smaken verrukkelijk wanneer men er ragdunne rolletjes van maakt, gevuld met dikke zure room.

PRATHAS CHAPATTI

Voor 8 chapatti's

2 koppen volkorenbloem
½ kop water

125 gram boter
½ theelepel zout

Kneed de bloem met de boter en voeg geleidelijk aan het water toe. Maak plakken van ± 1 cm dikte en bak deze op een voorverwarmd beboterd bakblik gaar.

KAASCHAPATTI

Voor 8 grote chapattis

½ kop volkorenbloem
1 ½ kop boekweitbloem
½ theelepel bakpoeder
½ theelepel zout

3 ¼ kop karnemelk
2 eieren
2 eetlepels boter

Doe meel, zout en bakpoeder in een kom. Voeg de karnemelk, boter en de losgeklopte eidooiers toe en maak een soepel en luchtig beslag. Voeg daarna het stijfgeklopte eiwit toe en bak de chapatti's op de bekende wijze in een matig warme oven.

VULLING

Koriander

2 koppen roomkaas

Maak van de roomkaas met wat karnemelk een soepele massa. Voeg fijngesneden koriander en zout naar smaak toe. Neem 1 chapatti en bedek deze met het mengsel, leg hierop weer een

chapatti en ga zo door tot alle vulling is gebruikt. Laat het geheel twee uur staan en snijd het als een cake.

GROENTEN

SPINAZIE MET KERRIE

Voor 6 personen

Was 1 kg verse spinazie en laat ze goed uitdruipen. Maak ze fijn in een mixer en doe ze dan in een pan met 1 theelepel mineraalzout naar smaak, ½ theelepel Spike (plantaardig zout met kruiden van Dr. Gaylord Hauser) en 2 theelepels kerrie-poeder. Laat ze vijf minuten zachtjes koken. Meng er tenslotte nog 2 theelepels abrikozenolie en 100 gram gemalen amandelen doorheen. Dien het gerecht warm op.

In plaats van kerrie kan men na het koken ook een kop yoghurt of zure room door de spinazie roeren, en deze opdienen met verse fijngesneden peterselie.

CHAPATTI'S MET SPINAZIE

Bereid de spinazie met yoghurt of zure room zoals beschreven in het vorige recept en meng er in abrikozenolie gebakken in stukjes gesneden champignons doorheen. Maak dunne chapatti's en doe op elke hiervan een volle eetlepel van het spinaziemengsel. Rol de chapatti's op en serveer ze met yoghurt of zure room.

SPINAZIE MET VRUCHTESAP

Voeg aan 1 kg gekookte spinazie ½ kop ananassap en het sap van een halve citroen toe. Warm dit op en roer er voor het opdienen twee eetlepels abrikozenolie door. Garneer het met verse peterselie en gehakte amandelen.

VERSE GROENE ERWTEN

Kook de erwten in een goed gesloten pan zachtjes gaar. Voeg tijdens het koken enige fijn gesnipperde sjalotjes toe. Maak na het koken het gerecht op smaak af met mineraalzout en Spike en voeg een eetlepel abrikozenolie toe. Strooi er voor het opdienen wat fijn gesneden peterselie overheen.

GEKOOKTE UIEN

Voor 6 personen

Kook 1 kg witte uien zachtjes gaar. (Het is aan te bevelen voor het koken van groenten pannen van roestvrij staal te gebruiken en de "koken zonder water"-methode toe te passen). Maak de uien fijn in een mixer. Voeg een kop karnemelk toe, mineraalzout en muntbladeren naar smaak. Dien het gerecht flink warm op.

AUBERGINE

Voor 1 personen

Snijd een middelgrote aubergine in plakken van ongeveer 1 cm dikte. Bak deze in abrikozenolie aan beide kanten op een laag vuur bruin. Neem de pan van het vuur en strooi er

½ kop geraspte kaas overheen of leg op iedere aubergineplak een dun plakje kaas. Laat het deksel op de pan tot de kaas gesmolten is.

AUBERGINEGERECHT

Voor 10 personen

2 middelgrote aubergines	6 koppen melk
4 koppen broodkruimels (volkoren)	6 eieren
2 theelepels zout of andere kruiden	1 theelepel roosmarijn

Schil de aubergines en snijd ze in blokjes. Kook ze vijf minuten in licht gezouten water. Klop de eieren en voeg hieraan de melk en de broodkruimels toe. Voeg hieraan vervolgens alle overige ingrediënten toe. Doe het mengsel in een vuurvaste schaal en zet deze ±45 minuten in een pan heet water in een matig warme oven.

GERSTSCHOTEL

Voor 6 personen

1 kop ongebuilde gerst	2 eetlepels saffloerolie
½ kop gesneden wortelen	1 theelepel zout
½ kop gesneden selderij	1 theelepel slakruiden
1 eetlepel gesneden Spaanse peper	

Laat de olie heet worden in een dikke steelpan, voeg al roerend de gerst toe en laat deze lichtbruin worden. Voeg de gesneden groenten en het zout toe en roer alles drie minuten dooreen. Doe het geheel vervolgens over in een pan met deksel en voeg zoveel water toe dat het geheel 2 cm onder water staat. Laat dit een kwartier zachtjes koken. Doe het tenslotte over in een pan met dubbele bodem en laat het zachtjes gaar stoven.

HUNZARIJST MET NOTEN OF AMANDELEN

Voor 10 personen

1 kg bruine rijst	100 gram rozijnen
boter of abrikozenolie	4 grote uien
100 gram noten of amandelen	zout naar smaak

Kook de rijst op de gewone manier. Fruit de uien in boter of abrikozenolie, leg deze op de rijst en voeg de gehakte noten of amandelen en de rozijnen toe.

GROENE RIJST

Voor 4 personen

3 koppen gekookte bruine rijst	3 koppen melk
2 koppen geraspte kaas	¼ kop mayonaise
2 eetlepels gesnipperde uien	3 geklutste eieren
1 kop fijn gesneden peterselie	2 theelepels zout

Kook de rijst van te voren en laat ze uitlekken. Snijd de peterselie zeer fijn en vermeng deze met de rijst, uien, geraspte kaas en zout. Voeg de mayonaise toe. Voeg tenslotte de eieren en

de melk toe en meng alles goed dooreen. Doe het mengsel in een beboterde schotel en zet deze ± 30 minuten in een pan heet water in een matig warme oven.

NAI CHORU (saffraanrijst)

Voor 6 personen

¼ kop saffloerolie	enige korrels gemalen saffraan
¼ kop gesneden uien	1 ½ kop water
1 kop ongekookte bruine rijst	1/3 kop geroosterde amandelsnippers
½ theelepel zout	1/3 kop donkere rozijnen zonder pit
½ theelepel gemalen kruidnagelen	

Laat de olie in een dikke pan heet worden. Voeg de uien toe en bak deze, af en toe roerend, gaar. Voeg de rijst toe en laat de/e onder voortdurend roeren lichtbruin worden. Voeg het water, zout, kruidnagelen en saffraan toe. Meng alles goed dooreen en laat het in een gesloten pan op een laag vuur 15 a 20 minuten koken tot al het water verdampt en de rijst gaar is. Roer er losjes de amandelen en rozijnen door. Dit gerecht smaakt bijzonder goed met lamskerrie.

GROENTEKERRIE

Voor 4 tot 6 personen

1 kg gemengde verse groenten	1 theelepel zout
¼ kop abrikozenolie	3 geschilde, in plakjes gesneden tomaten
3 eetlepels geraspte kokosnoot	1 ½ kop water of bouillon
1 ½ theelepel kerrievoeder	

Was en snijd de groenten. (Neem bijvoorbeeld koolraap, aardappels, wortels, selderij, kool). Laat de olie heet worden in een grote dikke steelpan. Voeg de kokos en een teentje knoflook toe en laat dit, af en toe roerend, gaar worden. Roer hier de groenten en het water door. Sluit de pan af en kook het langzaam, af en toe roerend, gaar.

BROCCOLI (spruitkool)

Voor 6 personen

2 struiken verse broccoli	sap van ½ citroen
1 theelepel zout	1 theelepel abrikozenolie
1/4 kop gesnipperde amandelen	½ kop yoghurt

Snijd de broccoli klein, was ze en bak ze in tien minuten in een gesloten pan gaar. Voeg het zout toe. Giet de groente af en bewaar het vocht voor soep. (Gooi nooit uw groentenat weg!) Sprenkel er het citroensap en de olie overheen. Roer alles luchtig door elkaar en doe er vervolgens de yoghurt overheen en de amandelen. Onmiddellijk serveren.

BANANENMOES

Neem per persoon 1 kop gesneden banaan. Verwarm de banaan en voeg zoveel water toe tot een smeùge massa ontstaat. Voeg zout naar smaak toe, 1 theelepel abrikozenolie en ½ theelepel honing. Dien dit mengsel warm op.

SELDERIJSAUS

1 kop tahini (sesamzaadboter)	1 dl citroensap
¾ kop gesneden groene pepers	3 eetlepels honing
1 kop gesneden peterselie	1 kop gesneden rijpe olijven
2 theelepels gemalen salie	2 theelepels zout

Heerlijk over selderij of appelschijfjes.

BLOEMKOOL

Voor 6 personen

1 fijn gemalen bloemkool	3 eetlepels abrikozenolie
2 eetlepels gesneden peterselie	mineraalzout naar smaak

Dien het gerecht warm op.

BOEKWEITKORRELS

Voor 6 personen

1 kop boekweitzkorrels	2 koppen water
1 ei	1 theelepel Spike
2 eetlepels saffloerolie	

Laat de olie in een dikke pan heet worden en strooi er de met het geklopte ei vermengde boekweitzkorrels in. Voeg zout toe en laat het onder voortdurend roeren lichtbruin worden. Voeg tenslotte het water toe; breng het geheel aan de kook, draai dan het vuur lager, sluit de pan hermetisch af en laat het sudderen tot al het vocht verdampt is. Het gerecht mag niet compact zijn; iedere korrel moet „los" blijven.

HAVERMOUTGERECHT

(Bircher Müsli) Voor 2 personen

2 eetlepels grove havermout	1 eetlepel honing
water	sap van ½ citroen
1 geraspte appel	½ kop yoghurt *)

Zet de havermout een nacht in de week. Roer het de volgende ochtend goed door en voeg de geraspte appel, honing en het citroensap toe. Meng de yoghurt er door en het gerecht is voor gebruik gereed.

ONGEBUILDE GERST

Voor 4 personen

½ kop ongebuilde gerst **)	1 eetlepel honing
1 kop water	½ theelepel Spike
1 kop melk	geweekte, gedroogde abrikozen

Zet de gedroogde abrikozen een nacht in de week. Verwarm het water en de melk in het bovenste deel van de pan met dubbele bodem. Voeg de gerst toe en stoom deze boven het kokende water tot de gerst gaar is. (ongeveer 30 minuten).

* In plaats van yoghurt kan ook melk worden gebruikt. De Hunza's gebruiken meestal yoghurt, dat zij als zeer voedzaam beschouwen.

** Gerst is zeer rijk aan proteïne, de Hunza's gebruiken het in grote hoeveelheden

Dien het warm op. Voeg de gedroogde abrikozen en de honing toe.

SCHOONHEIDSSALADE

Voor 6 personen

1 krop sla, gesneden	1 gesneden groene peper
4 artisjokken	3 gesneden wortelen
2 tomaten	3 stelen gesneden selderij
1 kop alfalfa spruiten	1 avocado

Meng de ingrediënten goed dooreen in een slakom. Meng de slasaus aan, giet deze er overheen en leg er tenslotte plakjes tomaat en avocado op en strooi de alfalfa spruiten er overheen.

SLASAU

Vermeng 2 eetlepels abrikozenolie met een eetlepel appelazijn, 1 theelepel honing, 1 theelepel mineraalzout, ½ theelepel Spike en het sap van 1 citroen.

VLEES

LAMSBOUT (basisrecept *)

1 lamsbout	½ kop rode wijn
2 uien	zout
1 sinaasappel	knoflookpoeder, bonenkruid en
3 wortels	andere kruiden naar smaak
5 nieuwe aardappels	

Snijd zo nodig een deel van het vet af en laat ongeveer vijf minuten de warmwaterkraan over het vlees lopen. Prik met een scherp mes enige gaten in het vlees, zodat het zoveel mogelijk

* Hetzelfde recept kan gebruikt worden voor gevogelte. In plaats van sinaasappel kan men ananas, perziken of abrikozen gebruiken. Was vlees of gevogelte alvorens het in de oven te zetten altijd met warm water (zie bovenvermelde methode) teneinde voldoende vocht in het vlees te laten dringen.

vocht kan opnemen. Meng alle kruiden dooreen en wrijf het vlees hier goed mee in. Wrijf er ook een paar knoflooksnippers in. Doe het vlees in een ondiepe braadpan met deksel. Giet er 1 kop koud water overheen en zet het ± 30 minuten in een voorverwarmde matig warme oven. Breng vervolgens de temperatuur iets terug en braad het vlees nog ± 20 minuten per 1500 gram. Snijd de uien in vieren en doe deze met de wortels en aardappelen in de pan. Bedruip het vlees af en toe en voeg 20 nodig koud water toe. Garneer het vlees een half uur voor het gaar is met sinaasappelschijfjes en giet er de wijn overheen.

CHAPATTI'S GEVULD MET GESNEDEN „LAMSKERRIE"

Voor 6 personen

1 kg gesneden lamsvlees
1 kop water of bouillon

1 theelepel zout of uienzout
1 theelepel kerriepoeder

Kook het lamsvlees gaar, meng er de kruiden en het water of de bouillon doorheen. Neem 2 grote (ongebakken) chapatti's (zie basisrecept) en leg hier het vlees tussen. Druk de randen stevig tegen elkaar en doe het in een beboterde braadpan **Op** een laag vuur of in een matig warme oven tot de chapatti's gaar zijn. Dit gerecht kan worden opgediend met yoghurt, bestrooid met fijn gesneden peterselie.

HUNZA GEHAKTBALLEN MET KERRIE

Voor 6 personen

1 kg lamsgehakt
1 kop water

2 theelepels kruiden (zout, peper, kerriepoeder)
2 fijngesneden uien 2 eetlepels saffloer- of andere olie water.

Voeg de kruiden en 1 kop water bij het vlees en maak gehaktballen. Fruit de uien in de olie tot zij gaar en goudbruin zijn (Laat ze niet te bruin worden). Voeg hieraan ± 1 liter water, breng het aan de kook en laat hierin de gehaktballen in veer 20 minuten gaar worden. Haal de gehaktballen uit en laat het vocht indikken tot ongeveer ½ liter. Doe nu de gehaktballen weer in de pan en laat ze goed warm worden, gerecht kan nog smakelijker worden gemaakt met wat zure room, vermengd met gesneden, gebakken champignons.

„HUNZA-HUTSPOT"

Voor 6 personen

1 kg lamscotelet
1 ltr. water
1 eetlepel zout
3 gesneden wortels
2 gesneden stelen selderij
een samengebonden bosje peterselie.

laurierbladeren en gedroogde tijm
1 eetlepel citroensap
10 kleine geschilde witte uien
100 gram gesneden champignons
2 eetlepels abrikozenolie

Snijd het lamsvlees in kleine stukjes en breng dit met water aan de kook. Schep het overtollige vet er af. Voeg het bosje kruiden toe en laat sudderen tot het vlees bijna gaar is. Voeg uien, zout, wortels en selderij toe en laat nog een half uur sudderen. Bak in een afzonderlijke pan de champignons ongeveer vijf minuten op een laag vuur in de olie en voeg ze dan aan het vlees toe. Klop de zure room met citroensap en giet hier onder voortdurend roeren wat van de warme jus bij. Voeg ook dit aan het vlees toe en verwarm het een paar

minuten tot net onder het kookpunt. (Laat het niet aan de kook komen). Strooi er wat fijn gesneden peterselie overheen.

INDIASE LAMSSCHOTEL

Voor 6 personen

1 kg lamsvlees (in stukjes van ± 2 cm)	1 pak diepvries doperwten (of verse)
2 eetlepels abrikozenolie	2 theelepels kerriepoeder
2 theelepels zout	1 teentje knoflook, gesneden
½ theelepel Spike	½ kop gesnipperde uien
2 koppen water	1 theelepel citroensap

Laat het lamsvlees in de olie bruin worden, voeg zout, kerriepoeder, knoflook, ui en water toe. Sluit de pan goed af en laat het geheel ± 1 ½ uur stoven tot het vlees gaar is. Voeg dan de erwten toe en laat ook deze gaar worden. Roer er tenslotte het citroensap doorheen.

INDIASE „LAMSKERRIE"

Voor 4 personen

¼ kop abrikozenolie	3 eetlepels geraspte kokosnoot
½ kg lamscotelet in stukjes van 2 cm	1 eetlepel kerriepoeder
½ kop gesnipperde uien	1 fijngesneden rode Spaanse peper
1 teentje knoflook, gesneden	2 koppen rundvleesbouillon

Laat 2 eetlepels olie heet worden in een grote, zware steelpan. Haal de stukjes lamsvlees losjes door wat volkorenbloem. Doe het vlees in de pan en laat het op een matig vuur bruin worden. Schep het vlees met een schuimspaan uit de pan en zet het weg. Doe nu de rest van de olie, uien, knoflook en kokos in de pan en kook dit, af en toe roerend, tot de uien gaar zijn. Voeg de kerriepoeder, Spaanse peper, bouillon en het vlees toe. Dek de pan goed af en laat alles, af en toe roerend, ± 1 uur stoven. Dien het gerecht op met saffraanrijst.

VLEESBROOD „SUPREME"

Voor 6 - 8 personen

¾ kg gemalen rundvlees	1 theelepel zout
1 kop tarwekiemen	½ theelepel Spike
2 niet te stijf geklopte eieren	2 theelepels sesamololie
½ kop water	½ theelepel salie
1 klein blikje tomatensaus	

Kneed de ingrediënten goed door elkaar en bak het brood een uur in een matig warme oven.

VLEES „MONTO"

Voor 6 personen

1 kg gesneden lams- of rundvlees	2 eetlepels abrikozenolie
500 gram fijn gesneden uien nut naar smaak	kruiden naar smaak
zout naar smaak	

Meng de ingrediënten goed door elkaar en voeg een weinig water toe om het geheel wat smeuijger te maken. Maak volgens het basisrecept chapatti's ter grootte van een theeschoteltje. Leg in het midden van iedere chapatti 2 theelepels van het vleesmengsel, sla de chapatti's dubbel en druk de randen stevig aan zodat ze goed „afgesloten" zijn. Bak ze op de bekende wijze gaar. Serveer het gerecht met abrikozenolie, boter of met room.

VLEESPASTEITJE

Voor 1 persoon

3 ½ ons lendestuk
1 eidooier

1 grote eetlepel gesnipperde uien
groene Spaanse pepers,
tomaten, olijven en geraspte kaas

Meng alles goed dooreen, maak er pasteitjes van en bak ze lichtbruin.

EIERGERECHTEN

LUCHTIGE OMELET

Voor 1 persoon

1 ei
1 eetlepel water
2 eetlepels zure room of yoghurt

½ theelepel zout
1 eetlepel abrikozenolie

Klop de dooier en voeg onder voortdurend kloppen water en zout toe. Meng er de yoghurt en vervolgens losjes het stijf geklopte eiwit door. Verwarm de pan, doe er de olie in en vervolgens het mengsel. Bak de omelet op een laag vuur met het deksel op de pan. Til voorzichtig met een vork of pannekoekmes de randen van de omelet op en houd de pan scheef, zodat de olie over de gehele bodem van de pan kan lopen. Vouw de omelet, wanneer hij gestold is, dubbel en haal de pan van het vuur. Leg er een paar plakjes kaas overheen en laat deze (met het deksel op de pan!) smelten. Dien de omelet warm op.

OMELET MET KAAS

Vermeng ± 50 gram roomkaas met 2 eetlepels zure room of yoghurt en strooi er wat gesneden peterselie door. Bereid een omelet volgens het vorige recept en bedek vóór het dubbelvouwen de helft ervan met het mengsel. Sluit de pan enige minuten af en dien de omelet warm op.

SPINAZIE-EIEREN

Voor 4 personen

Vul een beboterde vuurvaste schotel met spinazie, vermengd met yoghurt of zure room (zie groenten) en maak met een grote lepel kuiltjes in de spinazie. Breek in ieder kuiltje een ei en breng het gerecht op smaak met zout of Spike. Zet de schaal in een pan heet water in een voorverwarmde, matig warme oven totdat de eieren zijn gestold (±10 minuten). Strooi er wat gesneden peterselie over.

NAGERECHTEN

ABRIKOZEN „UPSIDE-DOWN"

Voor 6 personen

3 eetlepels boter	1 kop volkorenmeel
1 kop bruine suiker	1 theelepel bakpoeder
½ kg abrikozen	¼ theelepel zout
4 eieren	

Laat de boter smelten en vermeng deze met ¼ kop bruine suiker. Halveer de abrikozen en leg deze met de ronde kant naar beneden in een taartvorm. Giet het mengsel er overheen. Klop vervolgens 2 hele eieren en 2 eidooiers. Voeg hier de rest van de suiker, meel, bakpoeder en zout aan toe en meng dit alles goed door elkaar. Schep er voorzichtig de 2 zeer stijf geklopte eiwitten door en giet dit mengsel over de abrikozen in het suikermengsel. Bak de taart in een matig warme oven gaar (50 - 60 minuten). Laat de taart een weinig afkoelen en keer hem dan om op een groot bord, zodat de abrikozen bovenop komen. Dien de taart op met slagroom, met een vork losgeklopte yoghurt of zure room.

LUCHTIGE ROOMKAAS

Voor 6 tot 8 personen

1 ons roomkaas	2 eetlepels honing
3 eetlepels melk of yoghurt	

Vermeng de roomkaas met de yoghurt, voeg de honing toe en klop dit tot er een luchtige massa ontstaat. Dit kan bijvoorbeeld gebruikt worden op verse vruchten.

VRUCHTENTAART (basisrecept voor 4 porties)

1 kop zure room	2 koppen volkorenmeel
20 gram gist	125 gram boter
1 theelepel suiker	een snufje zout

Vermeng de gist met de suiker, roer de zure room er door en laat dit op een warme plaats ongeveer een uur rijzen. Maak van het meel, zout en boter een soepel beslag en kneed dit door het mengsel van gist en zure room. Indien het deeg te slap is, voeg dan nog wat meel toe. Verdeel het deeg in vieren in lapjes van ± ½ cm dikte. Bak ze in een matig warme oven tot ze lichtbruin en knapperig zijn.

VULLING

Vul de taart na bekoeling met gehalveerde perziken of andere vruchten. Klop met een vork 1 eetlepel honing door 1 kop yoghurt en garneer de taart hiermee.

KAASTAART *Voor 6 personen*

250 gram roomkaas	3 eetlepels honing
2 eieren	1 geraspte citroenschil
20 fijngehakte amandelen	1/8 eetlepel zout

Doe in een beboterde taartvorm het deeg zoals beschreven voor vruchtentaart en bak dit ± 15 minuten in een matig warme oven tot het lichtbruin en gaar is.

Doe de roomkaas met de geklopte eidooiers in een beslag-kom en klop dit tot een zachte massa. Voeg de honing, noten en geraspte citroenschil toe. Schep er voorzichtig de stijfgeklopte eiwitten door. Stort dit mengsel op de deegkorst en bak het in een zeer matig warme oven tot de kaas gestold is.

YOGHURTTAART

Voor 3 personen

1 kop dikke yoghurt	een snufje zout
250 gram roomkaas	½ kop rozijnen
1 eetlepel honing	¼ kop fijngehakte noten
1 geraspte citroenschil	½ kop fijngesneden abrikozen
sap van ½ citroen	

Klop alle ingrediënten tezamen tot een gladde massa. Giet deze over in een schaal en zet deze goed afgedekt in de koelkast.

LUCHTIG TAARTDEEG

1 kop volkorenmeel	1 kop tarwekiemen
1 theelepel zout	100 gram boter

Zeef het meel en het zout samen in een beslagkom. Voeg de tarwekiemen toe. Roer de boter er doorheen en giet er 4 eetlepels ijswater overheen. Kneed zolang tot er geen restjes deeg meer aan de beslagkom blijven kleven. Leg het deeg tussen vetvrij papier en rol het dun uit. Haal het papier weg en leg de helft van het uitgerolde deeg in een platte, ondiepe vorm. Leg op de deeglaag vruchten naar smaak en bedek deze met de andere helft van het dun uitgerolde deeg. Maak met een scherp mes een paar sneden in de bovenste deeglaag en zet de taart 10 minuten in een hete oven.

PERENTAART

5 verse peren	¼ theelepel gemberpoeder
¾ kop ruwe suiker	½ theelepel nootmuskaat
3 eetlepels bloem	taartdeeg volgens basisrecept
¼ kop room	

Doe het deeg in de vorm. Schil de peren, verwijder de klokkehuizen en leg de schijfjes van 2 peren op het (ongebakken) deeg. Halveer de overige peren en leg deze met de ronde kant naar boven in een kring met het smalle gedeelte naar binnen gericht op de peerschijfjes. Vermeng de suiker met het meel, de room, gemberpoeder en nootmuskaat en giet dit mengsel over de peren. Bak de taart in ± 45 minuten in een hete oven.

KAASTAART

Voor 6 personen

taartdeeg volgens basisrecept	1 theelepel vanilleessence
250 gram roomkaas	4 eieren
¼ kop melk	¼ kop honing
¼ kop yoghurt of zure room	

Zeef het deeg in een vorm. Maak van de kaas, honing, melk en yoghurt een gladde massa. Meng er eerst de geklopte eierdooiers door, vervolgens de stijfgeklopte eiwitten. Giet het mengsel op het warme deeg, dat reeds 10 minuten in een matig warme oven heeft gestaan. Zet de vorm met de vulling nog tien minuten in een matig warme oven.

PROTEÏNE-RIJKE PUDDING

Voor 4 personen

6 theelepels proteïnepoeder	1/3 kop koud water
2 eetlepels rozijnen zonder pit	1 2/3 kop warme melk
2 eetlepels gemalen walnoten	8 theelepels cacao
10 gram gelatine	

Week de gelatine 15 minuten in koud water. Warm zachtjes de melk op en giet de helft hiervan bij de gelatine. Vermeng de rest van de melk met de overige ingrediënten en voeg de noten en rozijnen toe. Vermeng dit met de gelatine en laat de pudding koud en stijf worden.

ABRIKOZEN-YOGHURT

Voor 1 persoon

1 eetlepel cacao	1 eetlepel proteïnepoeder
1 theelepel honing	1 eetlepel geconcentreerde abrikozen
3 eetlepels yoghurt	

Dit alles goed dooreen gemengd kan o.a. gebruikt worden voor het gameren van vruchten.

CHOCOLADETAART VAN TARWEKIEMEN

Voor 8 - 10 personen

6 eieren	1 citroen
6 theelepels tarwekiemmeel	1 kop bruine suiker
6 theelepels cacao	1 kop geraspte walnoten

Meng de eidooiers met de suiker aan tot een glad papje. Voeg de geraspte citroenschil en het citroensap toe. Voeg de cacao en het tarwemeel toe en meng alles goed dooreen. Schep er voorzichtig de zeer fijn geklopte eiwitten door tot het geheel luchtig en egaal van kleur is. Giet het mengsel in een taartvorm met uitneembare bodem en bak het in een matig warme oven tot het een compact geheel vormt (10 a 15 minuten: controleer dit even met een vork). Laat de taart afkoelen en glaceer deze op de volgende wijze:

GLAZUUR

250 gram boter	honing naar smaak (± ¼ kop)
6 theelepels koffie-extract	1 reep chocolade (puur)
geraspte schil van 1 citroen	1 ei

Klop met een mixer de boter tot ze zacht en romig is, voeg de honing en de geraspte citroenschil toe en vervolgens thee-Iepelsgewijs het koffie-extract. Laat de chocolade zachtjes smelten en maak hiervan met het ei een glad papje. Voeg dit loc aan het botermengsel en klop dit alles tot het luchtig en rijfaal van kleur is. Bestrijk de taart er mee en zet deze op een koele plaats.

GEZONDHEID UIT DE MIXER

AMANDELMELK

Voor 1 persoon

1 eetlepel amandelmeel of gemalen amandelen	1 kop water honing naar smaak
---	----------------------------------

Goed mixen!

KOKOSMELK

Voor 2 personen

1 geraspte kokos kiniing naar smaak	2 koppen warm water
-------------------------------------	---------------------

Goed mixen!

SINAASAPPELDRANK (ideaal voor het ontbijt)

Voor 3 personen

2 dun geschilde sinaasappels	2 eetlepels zonnebloempittenmeel of amandelmeel
½ kop ananasblokjes	honing naar smaak

Dit mengsel wordt vrij dik en kan met een lepel worden gegeten.

ABRIKOZENCOMPOTE

Laat op een laag vuur ½ kop honing in 1 kop water oplossen. Giet dit mengsel over gehalveerde, verse abrikozen. (Men kan natuurlijk ook andere vruchten gebruiken). Koel serveren.

SINAASAPPELSORBET

Voor 4 personen

1 ltr. sinaasappelsap	½ theelepel zeezout
3 eetlepels honing	1/8 ltr citroensap
2 ½ kop gesneden papayas	

Klop dit alles in de mixer en serveer het zeer koud.

ABRIKOZENFLIP

Voor 4 personen

Laat een pak gedroogde abrikozen een nacht in de week staan en klop ze vervolgens, onder toevoeging van honing naar smaak, in de mixer tot een gladde massa. Voeg vóór het opdienen 1 kop losgeklopte, koude yoghurt toe.

PRUIMEN-ABRIKOZENFLIP

Voor 3 personen

1 kop gedroogde abrikozen

1 kop gedroogde pruimen

Zet de vruchten de avond tevoren in ruim water in de week. Voeg bij het mixen desnoods nog een kop water toe, zodat een luchtige massa ontstaat. Garneer vóór het opdienen met amandelmelk.

ANANASFLIP

Voor 4 tot 6 personen

1 verse ananas (of 1 blik ananasblokjes)

3 eetlepels honing

1 kop water

sap van ½ citroen

1 avocado

snufje zout.

Snijd de ananas in blokjes. Klop alle ingrediënten tot een soepele, gladde massa en dien het gerecht onmiddellijk op. (Zeer geschikt voor nagerecht of ontbijt).

AVOCADOSAUS

Voor 6 personen

1 avocado

sap van ½ citroen

1 papaya

1 theelepel zout

sap van 2 sinaasappels

Goed mixen. Voor vruchtensla, etc.

ANANASSAUS

Voor 6 personen

350 gram wortelsap

175 gram abrikozenolie

1 avocado

125 gram honing

1 ananas, in blokjes gesneden
(of een blik ananas)

½ theelepel Spike

Goed mixen.

HONING-CITROENSAUS

Voor 4 tot 6 personen

Vermeng $\frac{1}{4}$ kop citroensap met 2 eetlepels honing, 2 eetlepels abrikozenolie, $\frac{1}{2}$ theelepel selderijzaad en $\frac{1}{2}$ theelepel Spike.

IDEEËN VOOR DE MIXER

PETERSELIESAUS

Voor 6 personen

175 gram zonnebloemolie
 \pm 1 ltr. water
125 gram honing
75 gram citroensap

1 kop peterselie
2 theelepels basilicum zout naar smaak
1 kop avocado

TOMATENSAUS

Voor 6 personen

175 gram abrikozenolie
30 gram citroensap
125 gram honing
4 koppen tomaten

zout naar smaak
1 theelepels basilicum
gemengde kruiden naar smaak

GROENE-PEPERSAUS

Voor 6 personen

175 gram abrikozenolie
2 koppen gesneden ananas
2 koppen water
2 koppen gesneden groene pepers
1 kop avocado

125 gram honing
1 $\frac{1}{2}$ theelepel zout
1 theelepel basilicum
1 $\frac{1}{2}$ theelepel vanille

GROENE-PEPERLEKKERNIJ

Voor 3 personen

1 kop fijn gesneden selderij
1 $\frac{1}{2}$ kop gesneden groene peper

$\frac{1}{2}$ kop sjalotjes
1 kop gesneden tomaten

Vermeng alle ingrediënten in een houten schaal en dien het gerecht op met de volgende in de mixer geklopte saus: $\frac{1}{2}$ kop olie, 2 theelepels honing, het sap van 1 citroen, 2 theelepels zout en 1 avocado.

TOMATEN-OKRA SOEP

Voor 4 koppen

4 koppen tomaten	1 eetlepel vers geraspte radijs
1 eetlepel okra	1 theelepels basilicum
¾ kop selderij- bladeren en -stelen	2 eetlepels abrikozenolie
1 kleine kop rozijnen	zout naar smaak
	snufje Spike

Meng alle ingrediënten goed dooreen en voeg zoveel water toe tot alles juist onder staat. Eet de soep ongekookt.

ASPERGESOEP

Voor 4 tot 5 koppen

500 gram verse asperges	2 eetlepels abrikozenolie
1 steel selderij	1 eetlepel amandelmeel of gemalen noten
1 takje peterselie	1 theelepels Spike
een snufje tijm	

Klop dit alles 2 a 3 minuten in de mixer.

MOSTERD-SELDERIJSOEP

Voor 4 tot 6 personen

Klop 10 a 15 minuten de volgende ingrediënten in een grote mixer: 2 koppen ongebuild tarwemeel, ± 1 kg fijn gesneden mosterdbladeren, ± ¾ kg gesneden selderijbladeren en stelen, 2 eetlepels abrikozenolie, zout naar smaak, 1 theelepels honing. De heerlijke pittige smaak doet denken aan de pittigheid van waterkers.

WALNOTENSOEP

Voor 2 koppen

Doe de volgende ingrediënten in de mixer: ¾ kop warm water; ¼ kop gepelde, gebroken walnoten; 2 koppen ongebuild tarwemeel, 1 theelepels honing; 1 kop gesneden selderij; 2 ringen groene peper; ¼ theelepels zout en 1 theelepels abrikozenolie. Dien de soep warm op.

DRUIVESLA MET BANANENSAUS

Voor 6 personen

½ kop mayonaise	2 niet te overrijpe bananen
2 theelepels gele mosterd	4 koppen fijngesneden groene kool
2 eetlepels citroensap	2 theelepels zout
2 koppen gehalveerde druiven zonder pit	

Roer eerst in een grote kom de mosterd en het citroensap door de mayonaise. Meng er de tot moes gestampde bananen door. Voeg de kool en het zout toe. Meng alles goed door elkaar en roer er tenslotte voorzichtig de druiven door. Indien gewenst de sla enige uren vóór het gebruik in de koelkast zetten.

PERENGRENADINESLA

Voor 8 personen

1 ½ eetlepel gelatine „naturel"	½ kop ananassap
¼ kop koud water	¼ kop citroensap
1 kop grenadine	½ kop sinaasappelsap
4 gehalveerde peren	

Laat de gelatine vijf minuten in koud water weken. Breng de grenadine, het ananas-, citroen- en sinaasappelsap tot aan het kookpunt en los hier de gelatine in op. Doe de peren in een vorm en giet hier het warme mengsel over. Laat afkoelen en stijf worden. Garneer de sla met roomkaas waardoor een weinig room is geklopt.

VRUCHTENBOWL

Voor 4 personen

4 verse peren	1 banaan
2 sinaasappels	gesneden slabladeren
16 gedroogde, geweekte pruimen	250 gram zachte roomkaas

Schil de vruchten, ontdoe de peren van de klokhuizen, ontpit de pruimen en verdeel de sinaasappels in schijfjes. Halveer de peren; snijd de bananen over de lengte in vieren. Bedek de bodem van een houten kom met de slabladeren. Doe de kaas in het midden en leg de vruchten er omheen. Dien de bowl op met een saus.

VRUCHTEN-KOOLSLA

Voor 4 personen

1 kop verse abrikozen	1 eetlepel azijn
2/3 kop grapefruitpartjes	¼ theelepel zout
2 koppen gesneden kool	2 eetlepels honing
½ kop dikke zure room	

Vermeng de vruchten met de kool. Maak een saus van de overige ingrediënten en giet deze over de salade.

HUNZA DRUIVENAZIJN

Was de druiven goed en doe ze in een houten kom. Laat ze zeven dagen staan. Maak vervolgens de druiven met de handen fijn en zeef de massa door een doek. Doe het sap in een fles en sluit deze goed af. Na veertig dagen is de azijn voor gebruik gereed.

HUNZA WIJN

Als boven, doch deze moet negentig dagen gisten.

Het monodieet

Monodieet wil zeggen het consumeren van dagelijks één en niet meer dan één voedingsmiddel, meestal groenten of fruit. Het is aan te bevelen op een monodieet te gaan wanneer er volop vers fruit is en wanneer men er zeker van kan zijn dat de vruchten zó uit de boomgaard of moestuin komen. De gemiddelde hoeveelheid fruit die men in zo'n periode eet varieert van een tot twee kg per dag. Men kan zowel de hele vruchten als het sap nemen, in het laatste geval 1 ½ a 3 liter per dag, mits men hiervoor vers fruit neemt.

Gewoonlijk neemt men drie „maaltijden" per dag. Tussen de maaltijden in kan men een weinig water drinken, bij voorkeur mineraalwater! Er bestaat geen regel hoe lang men een monodieet kan volgen. Met drie of vier dagen neemt u echter geen enkel risico. Men kan dit bijvoorbeeld eenmaal per week doen (zulks volgens de adviezen van Dr. Maxwell O. Garten in zijn boek *The Dynamics of Vibrant Health*).

Enige voorbeelden van een monodieet: *Eerste dag*: 1 a 2 liter vers appelsap of 1 kg verse ongeschilde appels. De appels grondig wassen en goed kauwen.

Tweede dag: 1 a 2 liter uitgeperste sinaasappels, of 1 ½ kg sinasappels.

Derde dag: ½ a 1 ½ liter eigengemaakt selderijsap of het equivalent hiervan aan rauwe selderij.

Dit kan men doen met alle soorten groenten of fruit.

De Hunsas leven gewoonlijk op een monodieet. Hun voeding biedt niet al te veel afwisseling.

Volkoren granen

Tarwe, gerst, haver, rogge en bruine rijst kan men als graansoorten van één familie beschouwen. Indien zij van een goed bemeste bodem komen en indien er tijdens het malen niets van verloren is gegaan, zijn al deze granen rijk aan kostbare voedingsstoffen en mogen zij zeker niet op uw dagelijks menu ontbreken. Het graan moet één nacht in de week worden gezet; breng het de volgende dag aan de kook en kook het verder in een pan met dubbele bodem. Ideaal als ontbijt.

Linzen

Deze vormen een goede bron van ijzer en andere mineralen. Zij bevatten veel vitaminen A en E.

Sojabonen

Sojabonen hebben een hoge voedingswaarde en zijn belangrijke proteïne-leveranciers.

Johannisbroodpoeder

Dit is een uitstekend natuurlijk voedsel dat veel op chocoladepoeder lijkt. Het kan gebruikt worden in koude melk of voor diverse nagerechten en het kan altijd cacao vervangen. In de oudheid kende men het reeds als St. Johannisbrood. Het is zeer aan te bevelen voor kinderen inplaats van snoepgoed.

Zonnebloempitten

Er bestaan vele goede redenen om zonnebloempitten te eten. Door de bolster van de zaden gaat praktisch niets van de voedingswaarde verloren. Zij worden rauw gegeten. Eigenlijk

hebben wij veel meer rauwkost nodig in ons dagelijks menu. Zonnebloempitten zijn rijk aan proteïne, olie en vooral aan vitamine B. Men heeft reeds vele proeven genomen met zonnebloempitten en men doet steeds nieuwe ontdekkingen ten aanzien van de hoge voedingswaarde van deze zaden.

Wanneer u een hongerig gevoel heeft kan nu en dan een handjevol zonnebloempitten u hiervan afhelfen, zonder dat uw lijn hiervan schade ondervindt. Integendeel, mits goed gekauwd vormen zonnebloempitten een ideaal middel om slank te blijven.

Olien

Alle plantaardige oliën bevatten onverzadigde vetzuren, meer in het bijzonder linoleischuur, dat onmisbaar is voor een goede gezondheid. Dagelijks dient u 2 a 3 theelepels olie in te nemen of over uw sla te gieten. Ik combineer het altijd met melk op de volgende wijze: 1 theelepel olie of een combinatie van verschillende oliën met vijf theelepels melk. Drink dit voor het naar bed gaan, dan wel 3 uur na uw avondmaaltijd of 1 uur voor het ontbijt.

De combinatie van verschillende oliën leidt tot een meer evenwichtige vetvorming. Zij die een dergelijke combinatie gebruiken, genieten een goede spijsvertering zonder ingewandsstoornissen. Uw huisarts kan u adviseren over het dagelijks in uw geval toereikende totale aantal calorieën. De Hunza's consumeren veel abrikozenolie (zie hoofdstuk 9) en hebben zonder uitzondering een slank postuur. Bovendien hebben zij een fraaie huid, prachtig haar en een gezonde tint. Ik citeer uit *Modern Nutrition*, van Dr. J. D. Walters het volgende: „De afgelopen twintig jaar is veel aandacht gewijd aan lift begrip voeding, in het bijzonder aan de vitaminen, (aminozuren en mineralen). Nog niet zo lang geleden is het bewijs geleverd dat er tussen deze stoffen onderling een zeer nauwe relatie bestaat, evenals tussen mineralen, aminozuren en onverzadigde vetzuren enerzijds en interne klieren anderzijds". Ik ben dol op abrikozenolie, maar er zijn nog heel wat meer oliesoorten: saffloerolie, papaverolie, zonnebloemolie, sojabonennolie, tarwekiemolie, katoenzaadolie, maanzaadolie, pindaolie, vlasolie en olijfolie. Tegenwoordig wordt ook walnotenolie gemaakt. Wat voor olie u ook gebruikt, laat ze niet ranzig worden en bewaar ze op een koele, droge plaats.

Taptemelkpoeder

Van taptemelkpoeder kan men een voedzame drank maken.

Het toevoegen van taptemelkpoeder aan gewone taptemelk verhoogt in aanzienlijke mate de voedingswaarde hiervan. Men kan het maken door ½ kop taptemelkpoeder toe te voegen aan een liter volle of taptemelk. Volle melk is alleen geschikt voor degenen die geen rekening behoeven te houden met extra calorieën. Taptemelkpoeder is rijk aan proteïnen, calcium en andere vitaminen en bevat praktisch geen vetten. Nog een voordeel is dat men het vanwege zijn poedervorm goed kan bewaren. Berg het, evenals alle andere voedingsmiddelen, op een donkere plaats op, teneinde niets van de voedingswaarde verloren te laten gaan.

Taptemelkpoeder kan men voor vele doeleinden gebruiken, o.a. in custardvla, in soepen en sauzen en bij het bakken van brood, zonder iets aan het originele recept te hoeven veranderen.

Ontspruiten.

De Hunza's laten de volgende zaden ontspruiten die zetmeel in proteïnen omzetten: sojabonen, alfalfazaden, linzen, groene erwten, volkorengranen en gerst.

De gang van zaken bij het ontspruiten is eenvoudig. Doe een handjevol zaden van uw keuze in een vuurvaste glazen schaal en week ze een nacht in lauw water. Bedek de schaal goed met een keukenhanddoek, of nog liever met een schaal van precies dezelfde afmetingen. Giet er de volgende ochtend het water af door een zeef. Herhaal deze handeling tweemaal per

dag gedurende minstens twee of drie dagen. Let op dat de zaden niet aaneenklevan wanneer zij beginnen te ontspruiten. De zaden zullen vervolgens uitbotten en kleine spruiten vertonen. Zet de schaal nu in de vensterbank, zodat er zonlicht bij kan komen. De spruitjes die uit de zaden komen zijn zachtgroen van kleur en de zaden krijgen door het zonlicht een aparte, aangename smaak.

In dit stadium zijn de spruiten voor consumptie gereed. Gebruik ze bij uw salades of sprenkel er wat citroensap of plantaardige olie overheen. Zij smaken verrukkelijk en zijn zeer voedzaam.

Hunza yoghurt

Het maken van yoghurt geschiedt volgens een zeer eenvoudige methode. De Hunza's gieten melk in een pan en laten deze hermetisch afgesloten een nacht op een warme plaats staan. De volgende dag wordt de roomlaag van de melk geschept en tot boter geklopt. De resterende ingedikte melk wordt als drank opgediend.

Dr Hunza's gebruiken zeer veelvuldig yoghurt, niet alleen als drank, maar ook als ingrediënt bij hun verschillende spijzen.

“YOGHURT OP IEDER UUR VAN DE DAG”

1 kop yoghurt

1 theelepel tarwekiemen

1 theelepel gistvlokken

Meng alle ingrediënten goed dooreen. Garneer de yoghurt met zonnebloempitten en bessen (of andere vruchten).

Hunza Roomkaas

Geite- of koemelk wordt 's nachts in een gesloten pan op een warme plaats gezet om het zuur te laten worden. De volgende dag wordt de melk op een laag vuur opgewarmd. Als de melk gaat stollen wordt ze van het vuur gehaald en in een zak van neteldoek gegoten. Na het zeven vormt het gestolde deel van de melk de roomkaas. Het sap wordt bij de maaltijden gedronken.

Kruidenthee

De Hunza's drinken verschillende soorten kruidenthee in plaats van koffie of de gebruikelijke theesoorten. Zij telen de kruiden in eigen tuin en drogen ze voor de winter. De bekendste soorten zijn pepermint, alfalfa, papaya, haver en vele Imtrrrn. Koud of warm geserveerd met citroensap en honing vormen zij een verfrissende drank.

Vruchtesappen

Op mijn dagelijks menu komt minstens één glas vruchtesap en één glas groentesap voor. Hoe verser deze sappen worden gedronken, hoe beter het is.

Van bijna alle groenten kan men sap maken, bijvoorbeeld wortels, selderij, bieten en komkommers. Ook aardappel- en koolsappen zijn uitstekend.

Vruchtesappen zoals van appels, abrikozen, ananas, peren, kokosnoten, papaya's, etc. vormen een heerlijke traktatie tussen de maaltijd in. Bovendien zijn het goede „hongerverdrijvers”.

Van elk van deze sappen kunt u een heerlijke verkwikkende drank maken. Voeg een theelepel gelatine toe, benevens tarwekiemen, gistvlokken en als u van zoet houdt, wat honing of melasse. Meng het goed in de mixer.

NOG MEER GEZONDHEID UIT UW MIXER

JOHANNISBROODMELK

2 eetlepels taptemelkpoeder
enige druppels vanille-essence
naar smaak

½ liter taptemelk
1 eetlepel Johannisbrood-extract

MELASSEDRANK.

½ liter taptemelk
2 eetlepels taptemelkpoeder

2 theelepels ongezwavelde melasse

ANANASDRANK

2 koppen verse ananasblokjes
1 eetlepel taptemelkpoeder

1 eetlepel tarwekiemen
1 theelepel honing

Voeg eventueel nog een eetlepel proteïnepoeder toe en als de ingrediënten zich niet goed laten vermengen, wat ananassap of water.

AARDBEIENDRANK

1 glas taptemelk
1 eetlepel taptemelkpoeder
1 eetlepel tarwekiemen

1 eetlepel gistvlokken
1 theelepel honing

Voeg na het mixen een kop gesneden aardbeien toe. Serveer de drank ijskoud en strooi er wat fijn gemalen noten of amandelen over.

ALLES-IN-EEN-DRANK

(Voor zover de ingrediënten verkrijgbaar zijn)

2 theelepels geconcentreerde guave
1 eetlepel geconcentreerde perziken,
appels en pruimen
1 eetlepel ampro
2 theelepels tarwekiemolie
1 eetlepel M.P.-olie
1 theelepels „Tastee-dessert”
1 eetlepel sinaasappelsap met gist

2 theelepels gemoute amandelen of
kokosnoten
2 dadels met pit
1 eetlepel kalfslever
2 theelepels geactiveerde kalk
1 of 2 bevruchte eieren
1 of 2 glazen volle melk

+ eventueel andere vruchten naar smaak. Dit is praktisch een volledige maaltijd. Inplaats van melk kunnen ook verschillende soorten kruidenthee worden gebruikt

11 *Mineralen, enzymen en voedsel voor de geest*

Het Hunza voedsel bevat superieure bestanddelen omdat niets van de essentiële waarden op de weg tussen akker en tafel verloren gaat.

Wij weten wat opslag in silo's, het transport in vrieswagens, het plukken van onrijp fruit, het schillen (met het oog op de chemische bespuitingen) en tenslotte het langdurig koken voor de voedingswaarde betekent.

De gemiddelde huisvrouw weet waarschijnlijk niet hoeveel van het zo verlokkelijk in de supermarkt uitgestalde voedsel op doodarme aarde gegroeid en met vergiftigde chemicaliën bespoten is. Dergelijke producten kunnen beslist niet als een bron van voeding worden beschouwd. Ons lichaam gaat langzaam achteruit en wij beginnen kracht en energie tekort te komen. Bij het ontbreken van de juiste hoeveelheden eiwitten, koolhydraten, vet, vitaminen en mineralen, stort de celstructuur van het lichaam ineen. Het lichaam sterft dan werkelijk de hongerdood.

Spinazie bevat bijvoorbeeld naast eiwitten, vet, koolhydraten en vitaminen de mineralen calcium, fosfor, magnesium en ijzer. De Hunza's eten zeer veel spinazie, praktisch bij iedere maaltijd. Spinazie van een mineralenarme bodem heeft echter weinig of geen voedingswaarde.

Velen van ons zien het belang van een evenwichtig gebruik van mineralen voor het opbouwen en handhaven van een goede gezondheid niet in. De gemiddelde mens weet meer van vitaminen af dan van mineralen. Een uitgebalanceerde voeding eist een adequate hoeveelheid van alle essentiële mineralen, omdat deze mineralen met de vitaminen samen als één team aan de versteviging van de lichaamscellen werken. Vitaminen en mineralen vullen elkaar aan.

Het gemis van een of meer mineralen of vitaminen kan tot het verlies van vele waardevolle voedingsbestanddelen in het lichaam leiden. Het lichaam bevat o.a. een groot aantal mineralen, die allen in de bodem worden gevonden.

Calcium Onontbeerlijk voor een goed beenderenstelsel en sterke tanden en niet minder belangrijk voor een goed spierweefsel en sterke zenuwen. Dagelijks heeft het lichaam een hoeveelheid van vier gram calcium nodig, doch soms komt met het gebruikelijke menu slechts één gram het lichaam binnen. De beste natuurlijke bronnen van calcium zijn vers fruit en verse groenten (in het bijzonder bladgroente); volkoren producten, zuivelproducten, inclusief melk in allerlei vormen; kaas; noten; melasse, sojabonen, sojamelk en beendermeel. Om het calcium op de juiste wijze in het systeem op te nemen, moeten in de maag maagzuren aanwezig zijn. Dit maagsap lost het mineraal op, zodat het tot in de kleinste organen kan doordringen. Ook natrium is een werkzaam hulpmiddel bij de assimilatie van calcium. Tussen de maaltijden in kan calcium in capsule, tablet of poedervorm als aanvulling op het menu worden ingenomen. De beste assimilatie komt echter tot stand wanneer adequate hoeveelheden vitamine C, vitamine D en fosfor aanwezig zijn. Vitamine F doet de calciumionen in het bloed en het calcium in de weke delen toenemen. Het eten van rauwe selderij levert het nodige natrium aan het systeem bij het innemen van grote hoeveelheden calcium.

Fosfor Eveneens een onmisbare stof voor een goed beenderstelsel en een sterk gebit, doch bovendien voor een gezond hersenweefsel en zenuwgestel. Fosfor wordt in elke celkern aangetroffen. Fosfor speelt ook een rol bij het handhaven van de zuur-base-evenwicht in ons lichaam. Calcium is onontbeerlijk voor de goede assimilatie van fosfor. Daarom dienen beide mineralen tegelijk in het menu voor te komen. Als er te weinig calcium aanwezig is in verhouding tot fosfor, gaat dit laatste via de nieren voor het lichaam verloren. Gelukkig bevat ons meeste voedsel grote hoeveelheden fosfor; granen, zuivelproducten, eieren, vlees,

groenten en noten. Bijna alle vruchten en groenten bevatten een kleine hoeveelheid fosfor. Een goed, normaal menu vertoont zelden een tekort aan dit mineraal.

IJzer Onontbeerlijk bij de vorming van de rode bloedlichaampjes, die zuurstof naar de cellen brengen en kooldioxyde afvoeren. Een tekort aan ijzer, en bijgevolg een tekort aan rode bloedlichaampjes, veroorzaakt anemie van uiteenlopende aard. Een verbazingwekkend groot aantal vrouwen in Amerika blijkt aan anemie te lijden of aan de rand van deze ziekte te staan.

IJzer wordt het best door het lichaam opgenomen in een natuurlijke, organische vorm. De assimilatie van ijzer en van andere mineralen is echter afhankelijk van een voldoende hoeveelheid maagzuur. Het nuttigen van azijn bij de maaltijd (goede azijn, die één of meer jaren oud is) zal het zuurgehalte in uw maag doen toenemen waardoor de mineralen beter kunnen worden benut.

Jodium Het lichaam heeft slechts zo weinig jodium nodig, dat niemand een geldig excuus voor een tekort kan of mag aanvoeren. Deze kleine hoeveelheid is evenwel van zo'n groot belang dat het aanbeveling verdient in het dagelijks menu voor een fikse hoeveelheid te zorgen om niet de kans te lopen ooit een tekort te hebben. Gebrek aan jodium is de oorzaak van symptomen als bijvoorbeeld struma, abnormale vetafzetting en zelfs van zwakzinnigheid. Er is wel eens gezegd dat een minimale hoeveelheid van dit mineraal het verschil kan uitmaken tussen een genie en een imbeciel. De schildklier, vlak onder de keel gelegen, regelt de stofwisseling en heeft dagelijks kleine hoeveelheden jodium nodig om naar behoren te kunnen functioneren. Jodium is in de vorm van voedsel niet vergiftig, alle niet gebruikte jodium wordt afgescheiden. Alle voedsel uit zee, zowel dierlijk als plantaardig, is rijk aan jodium. Levertraan is een uitstekende jodiumbron en gedroogd zeewier vormt een niet minder prachtige bron in geconcentreerde vorm. Gebruik als tafelzout uitsluitend het ruwe zeezout. Ook gewassen van een jodiumrijke bodem leveren voldoende jodium aan het lichaam.

Koper Onmisbaar voor de juiste opname van ijzer in het lichaam en ter voorkoming van bloedarmoede. De beste natuurlijke bronnen zijn vis, lever, melasse, bladgroenten, soja-producten, eierdooiers, volkoren granen en fruit, maar in het bijzonder gedroogd fruit. Abrikozen bevatten zeer veel koper en ijzer; de Hunza's zijn zo gelukkig via hun abrikozen veel koper binnen te krijgen.

Natrium Zorgt voor een juiste zuurgraad in het lichaam en voor het oplossen van calcium. Zout (natriumchloride) is de voornaamste bron, doch het mineraal komt ook voor in groenten en mager vlees. Vooral selderij is rijk aan natrium. Zonnesteek en spierkramp kunnen op een gebrek aan dit mineraal wijzen. Zij die tijdens grote hitte zware lichamelijke arbeid verrichten of sporten beoefenen, nemen zouttabletten in om een eventueel tekort, ontstaan door transpiratie, op te heffen.

Kali Belangrijk voor de lichaamsgroei, en evenals natrium van belang voor een juiste zuurgraad. De combinatie van natrium en kali ondersteunt de lichaamscellen in hun voedselopname uit de bloedstroom. Kali heeft ook een functie bij het afvoeren van afvalstoffen uit de cellen. Melasse, zeewier, bladgroenten, granen, fruit en amandelen zijn uitstekende kalileveranciers. Het kali gaat echter grotendeels verloren wanneer het voedsel wordt gekookt of wanneer het groentenat wordt weggegooid. Gewassen van een schrale bodem kunnen licht een tekort aan dit belangrijke mineraal veroorzaken.

Magnesium Noodzakelijk tot instandhouding van het minerale evenwicht in het lichaam en voor de soepelheid van de spieren. Het vervult een rol bij de spijsvertering en bij de afscheiding. Bladgroenten vormen de beste bron. Chlorofiel waaraan planten hun groene kleur danken, is rijk aan magnesium. Het groentenat moet, evenals bij kali, op de een of andere wijze worden benut, omdat het mineraal anders verloren gaat. Volkorenbrood bevat magnesium, witbrood echter niet.

Mangaan Dit mineraal verstevigt de weefsels en beenderen en geeft extra bescherming aan de binnenwand van hart en bloedvaten. Ofschoon de juiste functie en werking van man-

gaan in het menselijk lichaam nog onvoldoende bekend is, is het toch onmisbaar voor groei en gezondheid. Het wordt in het beenderstelsel aangetroffen en speelt een rol bij de assimilatie van calcium en fosfor. Bladgroenten en granen bevatten, wanneer zij op goede grond geteeld zijn, een overvloed aan mangaan. Mangaan is een groot activator van de enzymen; in ons lichaam gebeurt niets zonder dat daar enzymen bij betrokken zijn. Enzymen zijn de drijvende krachten van ons systeem.

Chloor Een bestanddeel van het maagzuur. Het speelt ook een rol bij de zuivering van het systeem.

Fluor. Speelt een rol bij de opbouw van een sterk beenderstelsel en de vorming van tandglazuur. Het vergroot tevens de lichaamsweerstand.

Koolstof, waterstof, zuurstof, stikstof Deze vier elementen komen in de menselijke cellen het meest voor,- het zijn de wezenlijke bestanddelen van de organische voedingsstoffen.

Slechts weinigen zijn zich de belangrijkheid van deze stoffen bewust. Indien uw lichaam bijvoorbeeld een tijd lang aan een jodiumtekort zou lijden, zou u waarschijnlijk struma hebben. Bij een ijzertekort zou u vermoedelijk bloedarmoede of leverstoornissen krijgen, zouden uw huid en haren verbleken en stuk worden en zou uw lichaam tekenen van vermagering vertonen. Zonder kobalt zou het aantal rode bloedlichaampjes teruglopen, zouden uw klieren minder actief zijn en zou u lusteloos en lethargisch worden. Vele artsen en voedingspecialisten zijn van mening dat een tekort aan zilver de oorzaak is van ontstoken amandelen; dat een tekort aan magnesium tot nerveuze storingen leidt; dat een tekort aan zink stoornissen aan de schildklier veroorzaakt etc.

Ondanks de wetenschap dat tekorten aan deze mineralen ernstige gevolgen kunnen hebben, denkt de gemiddelde mens slechts hoogst zelden aan de behoeften van zijn lichaam. Pas als hij ziek wordt, begint hij vitamines en mineralen te slikken, ofwel op doktersvoorschrift, ofwel naar aanleiding van een advertentiecampagne.

Mineralen en vitamines dienen echter bij voorkeur via het voedsel het lichaam binnen te komen. Omdat ons voedsel dikwijls tekort vertoont aan deze essentiële mineralen en vitamines als gevolg van een schrale bodem en weinig gunstige transport- en verkoopomstandigheden, is het bijna een noodzaak om ons menu met mineralen en vitamines uit een flesje aan vullen om het gevaar van een tekort te bezweren. Er zijn goede merken op de markt; de meeste mensen zullen baat vinden bij het innemen van geconcentreerde vitamines als voedselsupplement.

Enzymen

Enzymen zijn uiterst tere stoffen die in alle levende cellen, zowel dierlijk als plantaardig worden aangetroffen. Hun aanwezigheid en hun werkzaamheid kunnen slechts door middel van uiterst verfijnde proeven worden vastgesteld. Eiwitten, vetten, zetmeel, maltose, sucrose, lactose en cellulose worden door de enzymen verteerd en in uiterst kleine moleculen opgesplitst.

Zonder enzymen is geen leven mogelijk. Zij ontleden elk voedsel in zulke kleine deeltjes dat dit door de fijne poriën van de ingewanden in het bloed kan komen. Aan de enzymen wordt het vermogen toegeschreven het verteerde voedsel te bestemmen voor de opbouw van spieren, zenuwen, beenderen of klieren. Enzymen helpen ook mee aan de opslag van extra voedsel in de lever of in de spieren als reservevoorraad.

Samen met vitamines, mineralen, vetten, eiwitten, koolhydraten en water heeft de natuur ook voor enzymen in het voedsel gezorgd. Al dit voedsel is echter onverteerbaar tot het moment dat de enzymen actief worden en de complexe voedseldelen in meer eenvoudige stoffen ontleden, die door het bloed kunnen worden opgenomen.

Een bepaald enzym vervult een rol bij de toevoer van fosfor aan beenderen en zenuwen. Een ander enzym brengt het ijzer in de rode bloedlichaampjes. Enzymen kunnen eiwitten omzetten in vet of suiker. Enzymen veranderen koolhydraten in vet en omgekeerd vetten in koolhydraten.

Enzymen brengen in luttele minuten chemische veranderingen teweeg, die in laboratoria onmogelijk zijn. Zonder enzymen zouden wij ons met voedsel vol kunnen proppen en toch nog in letterlijke zin des woords de hongerdood sterven. Ofschoon enzymen voor een goede voeding even belangrijk zijn als vitaminen en mineralen, zijn zij minder teer. De levensduur van een enzym hangt af van de temperatuur. Wanneer namelijk enzymen, ook al is het maar voor een paar minuten, aan temperaturen boven het kookpunt worden blootgesteld, worden zij totaal vernietigd. Het koken van aardappelen, vlees of bladgroenten in water betekent de destructie van de enzymen.

Enzymen in sluimertoestand, zoals bijvoorbeeld in gedroogd zaad, blijven eeuwenlang in het bezit van hun actieve eigenschappen. Zij zijn aangetroffen in rijstkorrels die meer dan honderd jaar oud waren. Verscheidene geleerden hebben enzymen aangetroffen in drieduizend jaar oude Egyptische mummies. Een geleerde vond ze in het vlees van ongeveer vijftigduizend jaar oude mammoets. De lichamen van deze prehistorische olifanten worden nog al eens in Siberië gevonden in hun graven van ijs en sneeuw; de eeuwige koude heeft de karkassen uitstekend geconserveerd. Enzymen kunnen onbepaalde tijd bewaard blijven bij zeer lage temperaturen, maar ook in gedroogde toestand op lichaamstemperatuur.

Rauwe lever is een goede bron van bepaalde enzymen, bij het bakken echter gaan zij verloren in de braadpan. In de zon gerijpte groenten en vruchten bevatten veel enzymen. Enzymen hebben een zekere warmte- en vochtigheidsgraad nodig; zij worden door de zon geactiveerd. Er bestaat evenwel een principiële verschil tussen de zonnewarmte (natuurlijke warmte) en de kunstmatige verwarming bij langdurig koken. Het is daarom een absolute vereiste het voedsel niet met water te koken, maar met de natuurlijke sappen van het voedsel zelf en bij een zo gering mogelijke verhitting.

Bij het bereiden en koken van voedsel gaan bepaalde stoffen door buitensporige verhitting verloren. Omdat enzymen in de klieren, organen, spieren en vloeistoffen van het lichaam voorkomen, is het noodzakelijk de hiervoor genoemde bepaalde stoffen in het lichaam te brengen om de enzymen normaal te laten functioneren. Zonder enzymen zouden wij praktisch op slag sterven.

Zonder enzymen kan het zaad niet groeien, kan het blad **niet** van kleur veranderen, kan niets in leven blijven, omdat enzymen door hun aanwezigheid de dingen laten groeien en **laten** leven. Voor iedere ademtocht halen wij onze energie uit **deze** batterijen, die de natuur ons heeft geschonken.

De door de mond, maag en ingewanden afgescheiden spijsverteringssappen zetten het voedsel om in produkten die de **behoefte**n van het lichaam dekken. In elk van deze spijsverteringssappen komen enzymen voor en het zijn dus deze enzymen die het voedsel transformeren.

Als u een minuut lang op een stukje brood kauwt, zult u merken dat het steeds zachter wordt. Het lichaam kan het in brood voorkomende zetmeel niet gebruiken, maar wel kan de suiker absorberen. Daarom begint het speeks enzym onmiddellijk het zetmeel om te zetten in een produkt dat wel het lichaam kan worden gebruikt en opgeslagen.

Naarmate wij ouder worden neemt de hoeveelheid enzymen **in ons** lichaam af waarop uiteindelijk de dood volgt. Met andere woorden, wij zijn even oud als onze enzymen. Zolang wij enzymen in onze maag hebben om ons voedsel te verteren, zal ons lichaam normaal functioneren.

Wetenschappelijke proefnemingen bij oudere mensen hebben aangetoond dat het lichaam vermoeid kan raken van de jaar in, jaar uit voortgaande productie van enzymen, in

het bijzonder wanneer het lichaam nauwelijks aan de vraag kan voldoen. Met het voortschrijden der jaren worden de lichaamsenzymen steeds zwakker. Bij oudere mensen gaat de huid rimpelen en ineenschrompelen, wordt de haardos dunner, verslappen de spieren en verliezen de ogen hun glans.

Door ongekookt en niet kunstmatig behandeld voedsel te eten kunt u enzymen van buitenaf (exogene enzymen) in uw lichaam brengen. Endogene enzymen zijn die welke door het lichaam zelf worden geproduceerd. Naarmate meer exogene enzymen — rauwkost — geconsumeerd worden, zijn minder endogene enzymen nodig. Dit betekent dat uw weefsels minder snel worden aangetast.

Dit verhaal over de enzymen bewijst eens te meer het verband dat bestaat tussen de goede gezondheid en het langdurige leven van de Hunza's enerzijds en hun dagelijks menu anderzijds — een menu dat grotendeels bestaat uit rauw, ongekookt voedsel, fruit en groenten die direct van het veld op tafel komen.

Onderstaand geef ik u enige voedingsprodukten die u aan het dagelijks menu kunt toevoegen om meer mineralen, vitaminen, eiwitten, enzymen en andere voor uw gezondheid essentiële stoffen tot u te nemen.

Noten

Noten, amandelen, kokosnoten, walnoten, beukenootjes, hazelnoten, etc. bevatten veel eiwitten en vetten. Ze zijn rijk aan fosforzuur, kali en magnesium, maar bevatten geen natrium, kalk en chloor. Noten dienen dus in combinatie met natriumrijke vruchten en groenten, zoals bladgroenten, te worden gegeten. Salades van rauwkost en noten kunnen als volledige maaltijd dienen.

Amandelen staan veel hoger dan alle andere notensoorten genoteerd als leverancier van vitamine E en F, benevens van de vitaminen A, B, C, D en G. Ze hebben een hoog eiwitgehalte en bevatten geen giftige stoffen. Het dagelijks consumeren van een paar amandelen verrijkt uw menu met extra voedzame stoffen. Notenboter wordt meer en meer vervaardigd en is een goede bron van vet en olie, in het bijzonder voor opgroeiende kinderen. Let echter goed op de kwaliteit - - de meeste fabrieksboter wordt van oververhitte en dikwijls van zwaar gezouten noten gemaakt, waardoor bepaalde waardevolle bestanddelen verloren gaan. Van de meeste soorten *pindakaas* is de olie met water aangengeld om het mengsel smeugiger te maken. Vermenging met water doet afbreuk aan de voedingswaarde van de olie.

De *kokosnoot* is een andere bron van levenssappen. Het eiwitgehalte is laag, het vetgehalte daarentegen hoog. De kokosmelk is zeer gezond, maar bevat voor de meesten onzer te veel calorieën. Drink er dus niet teveel van! Het vruchtvlees kan met diverse voedingsmiddelen worden vermengd. U kunt ook het sap er uit persen, dat verrukkelijk smaakt. Om een goede kokosmelk te krijgen moet u een verse kokosnoot uitpersen, het sap zeven door een doek en water toevoegen.

Papaya.

De papaya is een verrukkelijke vrucht, bijzonder rijk aan enzymen die, zoals bekend, een grote rol spelen bij de spijsvertering. De vrucht is ook rijk aan vitamine A en C. De Spanjaarden ontdekten als eersten de waarde van deze vrucht. Professor R. H. Chittenden aan de Universiteit van Yale heeft de voedzame waarde van de papaya bevestigd.

Het essentiële kenmerk van de papaya is het spijsverterende gistproduct, *papain* geheten, dat wordt geëxtraheerd uit het sap en uit de schil, waarin inkepingen worden gemaakt als de vrucht nog groen is. Hieruit verkrijgt men het papain, dat als zodanig in de handel wordt gebracht. De spijsverterende eigenschappen van papain werken in zure, basische

of neutrale omgeving. Papain is een actief hulpmiddel bij het omzetten van eiwitten, zetmeel en vetten.

Papaya's dienen zo mogelijk bij iedere maaltijd te worden gegeten. In de tropen, waar de papaya in overvloed groeit, worden ze door de inheemsen in grote hoeveelheden geconsumeerd. Toen ik in Mexico was kreeg ik bij iedere maaltijd een papaya. Ook in Honolulu, waar ik eens mijn kerstvakantie heb doorgebracht, heb ik veel van die rijpe, gouden vruchten gegeten. Ik heb me er uitstekend bij gevoeld. De papaya wordt gebruikt bij de vervaardiging van nieuwe, natuurlijke schoonheidsmiddelen ter activering van de huidvoeding. Bepaalde tandpasta's bevatten eveneens papain om effectiever de voedselresten in de mond te liquideren. Het is ook goed stukjes papayazaad te eten; als u wat gewend bent geraakt aan hun typisch aroma zijn zij zeer smakelijk.

Op mijn eigen menu prijkt dagelijks verse papaya. In Californië, waar ik woon, groeien ze gelukkig in overvloed.

Lecithine

Lecithine komt voor in vele oliën en voedselproducten; geconcentreerde lecithine, wordt uit de olie van sojabonen vervaardigd. Lecithine schijnt een gunstige invloed op de stofwisseling te hebben en het cholesterol in kleine deeltjes te splitsen, die in de weefsels kunnen doordringen. Lecithine mag bij geen enkele maaltijd ontbreken. In droge of korrelvorm kan het in vruchte- of groentenat worden ingenomen of over salades worden gestrooid. Het is ook in vloeibare vorm of in capsules verkrijgbaar.

Honing

Honing heeft een hoog suikergehalte — dextrose, sucrose, glucose en levulose. Dextrose komt snel in het bloed en is een snelle energiebron. Sucrose is de vorm van suiker zoals deze in suikerriet voorkomt. Levulose, de koning onder de suikers, verteert langzaam en schenkt ons urenlang energie; bovendien wordt de pancreas niet overbelast, door een te grote suikerinfiltratie in het bloed op één bepaald tijdstip.

Honing bevat een veelheid aan mineralen en elementen, die voor de weefselregeneratie onontbeerlijk zijn.

Ook bevat het vitaminen en enzymen, vitamine C, thiamine, riboflavine en andere leden van de vitamine B complex-groep.

De oude Grieken bewaarden honing voor magere dagen. Hippocrates at zijn hele leven lang honing en schreef het ook zijn patiënten voor. Hoewel honing een van de oudst bekende voedingsproducten is, weten we nu pas iets meer van de bijzondere eigenschappen af. Atleten bijvoorbeeld eten tijdens hun training honing.

Honing kan kort voor het naar bed gaan ingenomen, voor een rustige slaap zorgen. Let bij aankoop op een donkere kleur en op de herkomst. Hoe donkerder de kleur, des te rijker is de honing aan mineralen, vitaminen en enzymen. Neem honing op in uw dagelijks menu en eet het vooral waar u anders suiker zoude nemen.

Nu en dan tijdens mijn vastenperiode — minstens eenmaal per jaar — nam ik een theelepel honing als ik mij moe voelde.

Mijn energie keerde dan spoorslags terug. Honing is een goed voedsel voor bezige mensen.

Tarwekiemen en tarwekiemolie

Het binnenste gedeelte van de tarwekorrel — *endosperm* genaamd — bevat hoofdzakelijk tarwekiemen en kleine hoeveelheden eiwit. Er komen praktisch geen vitaminen

of mineralen in voor. Uit het endosperm wordt het witte meel gemaakt dat dan verrijkt wordt met vitaminen, mineralen en eiwitten. Het *embryo* of tarwekiem is het levengevende deel waaruit de tarwe ontkiemt en is een van de rijkst bekende bronnen van vitamine B en E. Voorts bevat het waardevolle eiwitten en vetten. Bij de produktie van grote hoeveelheden meel worden de kiemen verwijderd om ranzig worden te voorkomen. Dit heeft ons de tarwekiem en tarwekiemolie opgeleverd. Volgens de geleerden vormen tarwekiemen en tarwekiemolie een ideale uitbreiding van ons dagelijks menu, omdat zij het menselijk uithoudingsvermogen helpen vergroten. Proeven met atleten op het laboratorium van de Universiteit van Illinois hebben aangetoond dat de algemene fitheid groter was bij toevoeging van tarwekiemen aan het menu dan zonder deze toevoeging.

De HUNZA's eten bij iedere maaltijd volkorenbrood, koren dus waar uit niets is verwijderd. Zodoende genieten zij alle voordelen van de tarwekiem en de tarwekiemolie.

Tarwekiemolie kunt u gebruiken in uw slasaus en tarwekiemen kunt u strooien over salades, meelspijzen of soep. U kunt het combineren met kaas, yoghurt en met vruchtensla. U kunt tarwekiemen op velerlei wijzen in de keuken gebruiken; in brood, pannenkoeken, wafels, feuilletédeeg, etc. Alle oliesoorten zijn aan bederf onderhevig; tarwekiemolie vormt daarop geen uitzondering. Vacuümverpakking kan ranzig worden tegengaan. Ranzig voedsel is gevaarlijk voor de gezondheid, daarom dient u alle vet, meel en meelspijzen in de koelkast te bewaren om bederf tegen te gaan.

Yoghurt

Dr. Eli Metchnikoff is de eerste geleerde geweest die de yoghurt lof heeft toegezwaard. Hij had ontdekt dat bij de Bulgaren, die grote yoghurteters zijn, op elk miljoen mensen 1665 personen van meer dan 90 jaar voorkwamen; in Amerika zijn dit er 9.

Yoghurt, kefir of andere soorten verdikte melk leveren zuren die van veel belang zijn voor de spijsvertering en een goede voedingsbodem vormen voor de nuttige bacteriën in de ingewanden.

Yoghurt is gefermenteerde melk die op kamertemperatuur verzuurd is. U kunt zelf uw yoghurt maken, met behulp van een speciaal yoghurt-plantje; wanneer dit aan de melk wordt toegevoegd produceert het een dikke yoghurt.

Yoghurt smaakt heerlijk en kan op talloze wijzen worden gegeten: puur, met verse vruchten, etc. (zie recepten).

Gistvlokken.

Gistvlokken bevatten praktisch geen vet, zetmeel of suiker, doch zijn rijk aan eiwit en aan vitamine B-complex. De beste manier om aan de smaak gewend te raken is om in het begin een theelepel in een groot glas melk of vruchtensap op te lossen en dan geleidelijk de hoeveelheid gistvlokken op te voeren. Mijn lievelingsgerecht bij het ontbijt is een flinke portie roomkaas met gistvlokken en honing.

25 regels om gezond te blijven en uw jeugdige veerkracht te behouden.

1. Eet alleen als u honger hebt, en verwar honger niet met eetlust. Eetlust is een kwestie van gewoonte; echte honger is een zuiver fysiologisch verschijnsel.
2. Sla eens een poosje iedere dag een maaltijd over. De meeste Westelingen eten te veel; de gemiddelde mens kan volstaan met de helft of een derde deel van het voedsel dat hij gewoonlijk consumeert.
3. Kauw uw voedsel goed en meng het goed met uw speeksel.

4. Eet nooit wanneer u vermoeid bent.
5. Neem nooit een bad onmiddellijk na de maaltijd, maar als u wilt baden, doe het dan vóór het eten.
6. Eet niet tussen de maaltijden in, neem hoogstens een glaasje vruchtesap of wat vers fruit.
7. Eet niet wanneer u opgewonden of gespannen bent.
8. Drink geen water bij uw maaltijden. Drink het twintig minuten voor de maaltijd of vier uur erna.
9. Vermijd gebak van gezuiverde bloem.
10. Drink geen kunstmatig gezoete dranken, neem geen synthetisch ijs, chocolade etc.
11. Probeer per etmaal minstens acht uur slaap te krijgen. Bedenk dat de uren vóór middernacht als het ware "dubbel" tellen
12. Slaap met open raam. Draag geen nachtkleding. Stel uw bed op met het hoofdeinde naar het noorden en zorg er voor dat het voeteneind iets hoger ligt.
13. Bewaar een opgewekt humeur en zorg voor een positieve levenshouding. Vermijd negatieve gedachten.
14. Tracht iedere dag een zonnebad te nemen. (De zon is de bron van alle energie en haar heilzame stralen zullen u spoedig nieuwe levenskracht schenken).
15. Adem diep en ritmisch; frisse lucht is onontbeerlijk voor een goede gezondheid.
16. Wandel twee uur per dag.
17. Eet zoveel mogelijk vers fruit.
18. Gebruik van tijd tot tijd een monodieet; eet bij iedere maaltijd slechts één soort groente of fruit.
19. Volg de methode van koken-zonder-water. Iedere huisvrouw zou moeten beschikken over de speciaal voor deze methode vervaardigde keukenuitrusting van roestvrij staal. Let er op dat het een driedelig garnituur is met een stevige dubbele bodem om té grote verhitting te voorkomen.
20. Haal regelmatig plantaardige oliën, wijnazijn, honing, gemineraliseerde eieren, mineraalzouten en andere reeds in de hiervoor gegeven recepten vermelde speciale ingrediënten in huis. Deze zijn verkrijgbaar in de zogenaamde reformhuizen.
21. Gebruik dagelijks allerlei soorten pitten en zaden, bijvoorbeeld sesamzaad, amandelen en noten.
22. Voeg dagelijks gistvlokken, lecithine en tarwekiemen aan uw menu toe. (Deze produkten kunnen worden gegeten met yoghurt en roomkaas, bij de sla of in vruchtedranken).
23. Drink melk, karnemelk, kefir of yoghurt.
24. Eet veel dierlijke organen, zoals hersenen, nieren, lever, etc.
25. Iedere huisvrouw zou zelf haar graan moeten malen en haar brood bakken. Indien dit onmogelijk is, neem dan vers gemalen bloem of graan. Leer in ieder geval uw eigen brood te bakken.

12 Vasten en filosofie.

Er is één periode in Hunza, dat er met geen mogelijkheid voedsel te krijgen is: in de late lente, juist voor de nieuwe oogst moet worden binnengehaald. De Hunza's zijn dan gedwongen te vasten. Tijdens deze vastenperiode krijgt het spijsverteringsmechanisme rust, leeft het lichaam op zijn reserves EN worden oude cellen afgestoten. Wat dan overblijft, vormt de basis of de kern van een nieuw gezond lichaam.

Het is waar, dat het lichaam voedsel nodig heeft, maar het is een onjuiste veronderstelling te menen, dat wij onze krachten verkrijgen door het voedsel dat wij eten. Het lichaam bestaat als geheel uit duizenden cellen, die elk een lichaampje op zich zijn, compleet met hoofd en hersenen. Het brein van de cellen heet in het technisch-wetenschappelijk idioom "nucleus", en bestaat hoofdzakelijk uit een grijze massa. Dit kleine dynamische deeltje bezit echter nog meer eigenschappen. De grijze stof kan een opslagplaats voor magnetische energie zijn. Dit betekent, dat wij in elk van onze lichaamscellen kosmische energie kunnen opvangen en opslaan. Als het lichaam veel overtollig materiaal moet meeslepen, voelt men zich snel vermoeid en treden overal, doch het meest in de buurt van de wervelkolom, pijnen op. Dit gaat gepaard met een pessimistische en gedeprimeerde stemming. De jaren-lange verwaarlozing die wij ons lichaam hebben aangedaan wordt betaald met een onregelmatig werkend en afgebeeld lichaamsmechanisme. Vele artsen steunen de vastentheorie. Zo bijvoorbeeld Dr. Otto Buchinger, die aan het hoofd stond van twee beroemde klinieken in Duitsland. Als jongeman leed hij aan lever- en nierstoornissen, benevens aan arthritis in de knieën, die hem bijna tot een half kreupele invalide had gemaakt. Als arts bij Duitse Marine werd hij op grond van zijn slechte gezondheidstoestand ontslagen. Hij paste allerlei therapieën toe, doch vond daarbij slechts tijdelijk baat, tot een collega hem voorstelde een "watervastenkuur" te doen. Onder toezicht van een arts vastte hij achtenveertig dagen lang, tijdens welke hij uitsluitend water dronk. Het resultaat was werkelijk verbluffend.

Na zijn gezondheid op deze wijze te hebben herkrepen, bleef Dr. Buchinger regelmatig vasten. Hij was een zeer succesvol medicus. Op achteenzeventigjarige leeftijd voelde hij zich nog sterk en jeugdig. „Door Gods genade", zei hij, „kon ik zoveel prachtige dingen zien en werden zoveel zegeningen over mij uitgestort, dat ik het universum veel verschuldigd ben."

Het vasten kwam in Noord-Europa al onder de Druïden voor, in Amerika onder de Indianen en verder in India, Palestina, China, Perzië, Babylon, Griekenland en Rome. De bijbel verhaalt van vele vastenperioden en vermaant hen die vasten geen droefenis op het gelaat te tonen (Mattheüs 6:16) doch in het vasten behagen te scheppen en het dagelijks werk te blijven verrichten (Isaias 58 : 3).

Veilig kan worden aangenomen dat de Ouden geen angst koesterden de hongerdood te sterven door een paar maaltijden over te slaan. De eerste Christenen vastten een of twee dagen per week. Het christelijke geloof heeft reeds twintig eeuwen lang gebed en periodiek vasten ten sterkste aanbevolen.

Uit de overleveringen blijkt voorts, dat het vasten goed zou zijn voor ziel en geest. Mohammed heeft gezegd: „Gebeden leiden halverwege tot God, vasten brengt de gelovige tot voor de hemelpoort". De beroemde monniken-filosoof Roger Bacon (1214 - 1294) toonde zich een groot voorstander van het periodiek vasten. „Om broosheid en verval op oudere leeftijd te voorkomen dient men om de twee of drie jaar een verjongingskuur te ondergaan door alle gebruikte stoffen door middel van vasten en dieet uit te scheiden".

In 1724 beschreef de Franse arts, Dr. P. Carton een methode toegepast door Pater Bernhard von Malra, die met opmerkelijk succes een aantal ernstige chronische zieken had behandeld (zie Dr. Maxwell O. Garten *The dynamics of vibrant health*, 1958).

Dr. Carton schrijft in geestdriftige bewoordingen over het periodiek vasten. De klinische resultaten zijn opmerkelijk. De heftige pijn aanvallen van vergiftigingsstoornissen

nemen af, de ademhaling en bloedsomloop werken onbelemmerd. De patiënt voelt zich lichter, hij ademt en loopt gemakkelijker. In plaats dat het lichaam zijn krachten nodig heeft voor de spijsvertering, kan het die nu aanwenden tot neutralisatie van giftige stoffen. Deze opmerkelijke verbetering in de toestand van de patiënt vindt zijn weerslag in diens uiterlijk en diens kunnen..... Het belangrijkste onderdeel van de behandeling was een vijftwintig tot dertigdaagse vastenperiode in combinatie met lucht- en zonnebaden.

De geschiedenis van de medische wetenschap vermeldt vele voorbeelden van door geneesheren voorgeschreven voedselonthoudingen. Hippocrates stelde zevendaagse vasten voor en „Honger heeft een grote uitwerking op de aard van de mens en kan beschouwd worden als het middel dat ziekte kan genezen.

In de negentiende eeuw echter kwam het vasten in een slechte reuk te staan. De ziekte moest goed gevoed worden. Ook koortspatiënten moesten flinke hoeveelheden eten.

De voordelen van het vasten waren praktisch in het vergeetboek geraakt.

Thans is de onder medisch toezicht staande vastentherapie weer in ere hersteld — vele artsen en vele onderzoeken hebben onweerlegbare bewijzen van de grote therapeutische waarde geleverd.

Dr. Maxwell O. Garten, die een rotsvast vertrouwen in het vasten heeft en onder wiens leiding ik zelf mijn eerste vastenkuur deed, zegt:

Bij het begin van de vastenperiode grijpt het lichaam eerst terug op de voorraden glycogeen (de zogenaamde spiersuiker). Als deze reserves verbruikt zijn, worden bepaalde enzymen in de bloedstroom gestimuleerd en geïntensiveerd in hun vermogen om verharde afzettingen te ontbinden. Omdat deze enzymen elke cel kunnen bereiken, wordt het resultaat van hun vloeibaarmakende werking al spoedig merkbaar. Het cholesterol, dat als een soort ketelsteen tegen de binnenwand van de bloedvaten aanzit, gaat smelten en wordt door het lichaam als brandstof verbruikt. Hetzelfde geldt voor andere afzettingen, zoals urinezuur, calciumcarbonaat en chlorine.

Onder de druk van de voedselonthouding, is de economie van het lichaam niet slechts in staat "de klok terug te zetten" en de chemische samenstelling van *de* afzettingen te wijzigen, maar ook om de samenstelling van de weefsels en organen zelf te revalueren. Tijdens het vasten, zo kan gesteld worden, leeft het lichaam op eigen reserves.

In de Tweede Wereldoorlog was het probleem om zonder voedsel toch in leven te blijven hoogst acuut. Wetenschappelijke experimenten toonden aan dat de Amerikaanse soldaten het zestig dagen zonder voedsel konden uithouden. Na die termijn begint het lichaam langzaam en geleidelijk af te sterven. Uit proefnemingen met dieren is gebleken dat het tijdstip waarop het sterven door gebrek aan voedsel begint in wiskundige relatie staat tot het lichaamsgewicht. Een muis met een gewicht van 180 gram sterft na zes dagen geen voedsel te hebben gehad. Bij een hond van twintig pond ligt dit tijdstip op de eenenzestigste dag. Er is reden om aan te nemen dat de mens het negentig tot honderd dagen zonder voedsel kan stellen, mits normale condities van warmte, rust, frisse lucht, water en emotioneel evenwicht aanwezig zijn.

Upton Sinclair, die een toegewijd aanhanger van het vasten was, schreef in een artikel in *Cosmopolitan*:

Kunt U zich enigszins voorstellen hoe U zich zoudt voelen wanneer ieder orgaan in Uw lichaam perfect zou functioneren ? . . . Ik heb nu al tien jaar lang mijn slechte gezondheid en die van de mensen uit mijn omgeving bestudeerd en heb de oorzaak en de remedie gevonden. Ik heb niet slechts een goede gezondheid hervonden, maar een perfecte gezondheid. Ik heb een nieuw bestaan, een nieuw levenspotentieel gevonden, een gevoel van lichtheid, zuiverheid en vreugde als ik in het menselijk lichaam niet mogelijk had geacht.

Om Upton Sinclair uit een ander artikel, eveneens verschenen in de *Cosmopolitan* te citeren:

Het vasten bergt twee gevaren in zich. Het eerste is de vrees. Ik bedoel dit niet schertsend. Hij, die vast, moet geen verschrikte tantes en nichtjes om zich heen hebben die hem vertellen hoe hij er uitziet als een geest, dat zijn polsslag onder de veertig is en dat zijn hart het 's nachts kan begeven. Ik heb eerst drie dagen in Californië gevast. Op de derde dag liep ik 25 kilometer en afgezien van een korte, noodzakelijke rustperiode, had ik mij nog nooit zo goed gevoeld; toen ik 's avonds thuiskwam las ik het nieuws over de aardbeving in Messina, hoe de reddingsschepen waren aangekomen en hoe de overlevenden te hoop waren gelopen in de haven en elkaar in hun hongerperiode als wilde beesten te lijf waren gegaan. De krant meldde verder, op een manier die de lezer de haren te berge deed rijzen, dat sommigen van hen al in geen 72 uur hadden gegeten. Toen ik dit las, was ik ook al 72 uur van voedsel verstoken geweest, met dit verschil echter dat de slachtoffers in Messina dachten dat zij de hongerdood tegemoet gingen.

De geesteshouding is voor het slagen van een vastenkuur van het grootste belang. Voor de meeste mensen is vasten een ongewone ervaring. Het kan gemakkelijk een gevoel van onzekerheid en van angst oproepen. Dergelijke onzekere gevoelens kunnen versterkt worden door weimenende maar onwetende familieleden. De bijbel zegt al „Zijn grootste vijanden vindt de mens in zijn eigen familie”!

In een artikel in *Readers Digest* *) las ik over het vasten het volgende:

De moderne medische wetenschap keert terug tot een oude praktijk — het volledig vasten — en komt daarbij tot de conclusie dat dit, mits het onder het juiste toezicht gebeurt, veilig, pijnloos en doelmatig is... Opzienbarende resultaten, pijnloos bereikt, geven de corpulente persoon nieuw zelfvertrouwen en zijn hem behulpzaam bij het aanhouden van een uitgebalanceerd dieet van voldoende calorische waarde om in zijn behoeften te voorzien. Vasten voor andere doeleinden dan gewichtsvermindering is een oude in hoog aanzien staande gewoonte. Het Oude en Nieuwe Testament samen vermelden het vierenzeventig maal. Christus vastte veertig dagen en nachten. De Mohammedanen kennen de algemeen in acht genomen dertigdaagse vasten in de maand Ramadan, van zonsopgang tot zonsondergang, en de Boeddhisten vinden vasten uitnemend passen in hun leven van contemplatie en ascese. Het geval van A. Levanzin, een advocaat en uitgever op Malta, is wellicht het meest zorgvuldig bestudeerde voorbeeld van voedselonthouding. Hij geloofde dat hijzelf, zijn vrouw en hun beide kinderen door vasten van ernstige ziekten waren genezen. In 1912 kwam hij naar het Carnegie Instituut in Boston, waar hij zich eenendertig dagen door artsen liet observeren. Levanzin, die 134 pond woog, leefde dag en nacht onder het strengste toezicht uitsluitend op gedestilleerd water. Een groep specialisten testte en observeerde dagelijks zijn fysieke conditie, zijn subjectieve indrukken en zijn geestesgesteldheid. Zoals hij al had voorspeld, had Levanzin geen hongergevoel, noch verlangen naar voedsel. Hij leed geen pijn in maag en buikholte en voelde zich volkomen op zijn gemak. Op de elfde dag waren zijn spieren wat verzwakt, doch op de veertiende dag liep hij zonder moeilijkheden een trap af. Zijn geheugen, dat dagelijks werd getest, was aan het eind even goed als aan het begin.

-
- *A swift sure way to take off weight*, door Blake Clark, november 1962.

Tijdens een vastenperiode moeten bepaalde regels in acht worden genomen en het is daarom een absolute noodzaak onder de supervisie van een arts te vasten. Een volledig vasten dient altijd te geschieden onder nauwgezette en bevoegde leiding.

Toen Ghandi eens een van zijn wijd en zijd vermaarde hongerstakingen hield, werd hij door een arts gecontroleerd, die verklaarde dat de bekende staatsman op vierenzestig-jarige leeftijd zo gezond was als een man van veertig. Ik zou nog ettelijke voorbeelden van soortgelijke strekking kunnen aanhalen, maar ik wil slechts de nadruk leggen dat vasten alleen maar zonder gevaar voor de gezondheid is wanneer het onder deskundig toezicht geschiedt.

Klimaat, voedingswijze, emotioneel evenwicht en een eenvoudig sober leven — al deze factoren dragen ongetwijfeld bij tot de exceptionele lichamelijke conditie van de Hunza's.

De jaarlijkse voedselschaarste aan het eind van de lente is echter een gezondheidsbrengende factor die tot dusver over het hoofd is gezien. De grote hoogte en het geringe landbouw-materiaal beperken hun voedselproductie tot een gevaarlijk laag niveau met betrekking tot de bestaande behoeften. Vroeg in de lente is van de oogst van het jaar daarvoor niets meer over, behalve wellicht wat aardappelen, wat koren en een kleine hoeveelheid gedroogde abrikozen. Heel dikwijls echter is er maar heel weinig overgebleven en moeten zij wachten op de nieuwe oogst van fruit, bessen, granen en groenten. Zij vermageren zichtbaar maar verliezen hun glimlach niet. Zij blijven zonder morren doorwerken in het vaste geloof dat er weldra weer voedsel in overvloed zal zijn.

Het gedwongen vasten heeft ongetwijfeld een verjongend effect. De cellen, de weefsels en de organen, ontdaan van alle overtollige en blokkerende stoffen, kunnen een nieuwe periode van activiteit aan.

Deze fysieke *wedergeboorte*, om het zo te noemen, zou wel eens de belangrijkste factor in de fysieke superioriteit van de Hunza's kunnen zijn. Het is meer dan waarschijnlijk dat deze jaarlijkse vastenperiode hun nederigheid, vriendelijkheid, hulpvaardigheid en toewijding versterkt.

13. Oefeningen voor een gezond en lang leven

Naast een juiste voedingswijze en een sterk geestelijk leven bevat het Hunzarecept voor een goede gezondheid nog een derde essentiële factor, namelijk lichamelijke oefeningen. De Hunza's oefenen hun lichaam schier constant door het werk op de bergakkers, waardoor hun spieren in perfecte conditie blijven.

Hoe staat het echter met de stadsbewoners in de Westelijke wereld, die in auto's of treinen door het leven gaan? Als wij onze gezondheid op peil willen houden zullen wij voldoende lichaamsbeweging moeten nemen.

Er bestaat geen geldig excuus om de lichaamsbeweging te verwaarlozen. Wandelen is de meest voor de hand liggende, makkelijkste en goedkoopste vorm van lichaamsbeweging; het doodgewone, simpele, alledaagse wandelen waarbij de rechtervoet steeds weer voor de linkervoet wordt geplaatst. Ik ben me er van bewust dat vele mensen het wandelen als het allerlaatste redmiddel beschouwen, maar ik kan u verzekeren dat het een bron van vreugde is als u maar weet hoe u moet wandelen. Als u niet zo bevoorrecht bent om op korte afstand van heuvels, bossen of stranden te wonen, kunt u proberen te ontdekken hoeveel nieuwe dingen u bij een stadswandeling tegenkomt. U zult waarschijnlijk versteld staan over het grote aantal zaken dat vroeger aan uw aandacht ontsnapt is. (Ik heb eens ergens gelezen dat Henry Ford geen liften in zijn reusachtige huis wilde hebben; hij liep altijd de trappen op en af, ongeacht het aantal verdiepingen),

De medische wetenschap heeft de grote waarde van het wandelen als wezenlijk onderdeel van ons gezondheidsprogramma algemeen aanvaard. Na zware operaties moeten tegenwoordig de patiënten de volgende dag het bed al verlaten voor een wandeling. Enige tijd geleden bezocht ik in het ziekenhuis van San Diego een goede kennis, die een zeer zware operatie had ondergaan. Op de tweede dag was hij al uit bed en liep hij ondanks alle pijn en ongemak enkele passen. Een week later kon hij naar huis. Artsen raden hun patiënten dringend aan veel beweging te nemen om de beenspieren niet te laten verslappen en trombose tegen te gaan. De Hunza's vormen het levend bewijs dat lopen gezond is.

Zij hebben geen vervoermiddelen en lopen daarom dagelijks vele kilometers. Hun akkers liggen gewoonlijk ver van huis tegen de hoge berghellingen. De mannen lopen van dorp tot dorp, 15 tot 25 kilometer heen en terug. Sommigen lopen van de hoofdstad Baltit naar Gilgit, een afstand van ruim 100 kilometer.

Zij doen dit zonder rustpauze en gaan, als zij overdag terugkeren normaal aan het werk, alsof zij zojuist een middagdutje achter de rug hebben.

Wat ook uw werk moge zijn, het is hoogst noodzakelijk dat u dagelijks minstens een paar minuten voor lichaamsbeweging uittrekt, want lichamelijke oefeningen houden uw lichaam jeugdig en schenken u gezondheid en schoonheid.

Lichaamsbeweging houdt u geestelijk en lichamelijk fit, omdat daardoor de noodzakelijke stroom zuurstof in de bloedbaan gebracht kan worden, hetgeen uw lichaam normaal doet functioneren. Bij een gezonde bloedcirculatie worden de afvalstoffen uit het lichaam verwijderd in plaats van als vermoeidheid veroorzaakte elementen achter te blijven.

Vet zal hoogst zelden een actief lichaam bedreigen. Afgezien van lijders aan bepaalde klierziekten, behoeft niemand dik of vadsig te zijn. In Hunza, waar uren wandelen tot de dagelijkse dingen des levens behoort, komt corpulentie niet voor. Het grootste deel van ons lichaam bestaat uit spieren. Wanneer deze spieren te weinig beweging krijgen, worden zij niet alleen slap, maar verhaasten zij ook het proces van lichamelijk verval. Een tekort aan lichaamsbeweging verhaast de oude dag.

Zeer dikwijls veronderstellen wij per abuis, dat wij bij het klimmen der jaren onze lichamelijke inspanningen moeten inperken om langer te kunnen leven. Wij zien niet in, dat wij door onze activiteiten te beperken juist het tegenovergestelde doen van wat wij willen — wij verminderen wellicht onze verwachte levensduur met de helft.

In het nummer van april 1962 van het blad *Prevention* heb ik een amusant artikel 'Wandelen' van de hand van de hoofdredacteur J. I. Rodale gelezen:... „Een anecdote over Dr. Thomas Sydenham, bekend als de vader van de Engelse geneeskunst in de zeventiende eeuw. Deze had eens een patiënt met jicht bij wien geen van zijn therapieën mocht baten.

Hij stuurde hem dus naar een bepaalde dokter, ongeveer 150 kilometer buiten Londen, naar zijn zeggen de grootste autoriteit ter wereld op het gebied van jicht.

Het bleek de patiënt al spoedig dat er geen diligence naar die plaats reed, zodat hij de hele afstand te paard moest afleggen. Toen hij eindelijk was aangekomen, had niemand daar ter plaatse ooit van de bewuste dokter gehoord. Onverrichterzake keerde hij naar Londen terug, ging rechtstreeks naar Dr. Sydenham en vroeg hem „Wat voor spelletje heeft u met mij willen spelen?" De arts antwoordde met een wedervraag „Hoe is het met uw jicht?" „Wat voor jicht?", vroeg de patiënt, de 300 kilometer te paard, het transpireren, de daardoor naar alle delen van het lichaam gevoerde zuurstof, de door de klieren ontwikkelde hormonen, dit alles had er toe bijgedragen dat de symptomen van 's mans jicht te doen verdwijnen.

Als u evenals de Hunza's, uw dagelijkse portie lichaamsbeweging neemt, blijven uw spieren uw hele leven lang actief, jeugdig en gezond.

Er bestaan vele vormen van lichamelijke oefening en er zijn vele boeken geschreven over lichamelijke fitheid en lichaams oefeningen. Ik heb de yogatechniek gekozen. De yoga-oefeningen zijn ongeveer zesduizend jaar oud en werden oorspronkelijk ontwikkeld door de grote leermeesters van het oude Oosten.

Ik heb jarenlang yoga gestudeerd onder leiding van Indra Devi, een bekend yoga lerares en schrijfster van vele boeken over dit onderwerp. Zij is de enige Westerse vrouw die ooit yoga in India heeft onderwezen. Zij bracht daar jaren door en leerde de techniek tot in de perfectie beheersen.

Het woord "Yoga" is afgeleid van het Sanskriet *yug*, hetgeen verenigen of samenvoegen betekent. Yoga is een praktisch systeem van denken en handelen om tot de hoogste verbinding te komen — de verbinding tussen God en de individuele ziel. In onze Westerse wereld werd yoga maar al te vaak verward met zwarte kunst en met het bovennatuurlijke. Sinds korte tijd echter wordt het algemeen aanvaard als een uitstekende vorm van lichamelijke oefening en heeft het zich bij velen populariteit verworven.

De definitie van "yoga", zoals die door Patanjali, de vader van het yogasysteem, wordt gegeven, is eenvoudig en duidelijk: yoga geeft ons de kracht geestelijke golvingen als droefheid, neerslachtigheid, boosheid en onrust te controleren.

Deze golvingen komen uit allerlei geestelijke stoornissen voort. Hij die deze golvingen in bedwang weet te houden, heeft het leven zelf veroverd.

Yoga is een zuivere psychologie van denken, geest en cultuur. Het leert de mens zelfbeheersing en lichaamscontrole en is een probaat middel tegen ongewenste gewoonten. Onverschillig of men nu in het Oosten of in het Westen leeft, wanneer men de resultaten van het yogasysteem door concentratie, zelfcontrole en innerlijke rust aan den lijve heeft ondervonden, komt men tot een bewustzijnsstadium waarin men de grenzen van het vlees overschrijdt. Een ieder kan zich deze techniek eigen maken en in praktijk brengen.

Het yogasysteem is onderverdeeld in verschillende afdelingen. De eerste fase begint bij het lichaam. U dient te bewijzen dat u uw handen, uw voeten en al uw ledematen, uw ogen, uw oren en uw andere zintuigen kunt beheersen en coördineren. U moet leren zich te concentreren en stil te zitten zonder u nerveus of gespannen te voelen.

Kan iedereen yoga beoefenen? Natuurlijk! Het is absoluut niet nodig ingewikkelde ademhalingsoefeningen te doen of lichaamshoudingen aan te nemen die velen afschrikken of gecompliceerde geestelijke processen door te maken.

Hatha yoga, de eerste fase van yoga, leert u een eenvoudige methode om goed, diep en ritmisch te ademen, leert u zich te ontspannen en leert u tenslotte uw houding, stem, gezichtsvermogen en eetgewoonten te verbeteren. Dit betekent dat alles wat wij doen — eten, drinken, slapen, werken — een bepaalde bedoeling heeft; als wij deze dingen goed leren doen, met matigheid en met kalmte, brengen wij de yogaleer reeds in praktijk. Is dat niet eenvoudig? Laten wij elkaar goed begrijpen: yoga is geen godsdienst, het is een leefwijze. Wij kunnen niet een wanordelijk leven leiden en toch verwachten dat ons lichaam gezond en onze geest helder blijft. Ons denken en handelen moeten harmonisch op elkaar zijn afgestemd.

Yoga kost in de praktijk niet zo erg veel tijd, dat zou in ons drukke bestaan ook niet praktisch zijn. Dagelijks vijftien tot twintig minuten voor onze geestelijke en fysieke training is al genoeg. Deze oefeningen stimuleren elk deel van ons lichaam, waaronder spieren, zenuwen en klieren, en reguleren zodoende het gehele systeem, met het resultaat dat gezette personen vet zullen kwijtraken en te magere personen in gewicht zullen toenemen. De diverse oefeningen en houdingen houden het lichaam in de juiste vorm en op het juiste gewicht.

De meesten van ons ademen sinds hun kinderjaren op de verkeerde manier, namelijk door een onnatuurlijke uitzetting van de borstkas. Goed leren ademen is een absolute voorwaarde voor een gezond leven. Duizenden jaren geleden zagen de yogi's in, welke verbazingwekkende resultaten een gereguleerde ademhaling voor het instandhouden van de gezondheid opleverde. Zij maakten religieuze ceremoniën van hun diepe, ritmische ademhalingsoefeningen in combinatie met diverse lichaamshoudingen. Volgens hun theorieën leveren lichaamsoefeningen zonder ademhalingsoefeningen minder bevredigende resultaten op. De yogi's programmeerden de oefeningen als dagelijkse routine van iedereen. Adem, of *prana* is de leven brengende kracht; zonder prana kan geen leven bestaan, want prana is de ziel van alle kracht en van alle energie. Het menselijk organisme absorbeert prana uit de lucht via de ademhaling. Wij moeten ademen om te kunnen leven. Wij kunnen dagenlang zonder voedsel, maar wij kunnen niet buiten lucht. Door een gecontroleerde, ritmische en diepe ademhaling neemt de inhalering van prana toe en kunt u een aanzienlijke reserve-hoeveelheid in uw hersenen en zenuwcentra opslaan **voor** noodgevallen.

Zij die diep ademen bezitten een grotere vitaliteit, meer uithoudingsvermogen en een betere geestescontrole. Door regelmatig ademhalingstechnieken in praktijk te brengen legt u zo 'n reserve voorraad zuurstof aan.

Kort geleden vernam ik dat de Hunza's vele generaties geleden yoga beoefend hadden. Het is duidelijk dat zij de lessen van hun voorvaderen zijn blijven toepassen, ook al zijn zij zich dat niet bewust.

De Hunza's bezitten een correcte ademhalingstechniek. Als dat niet zo was, zouden zij hun zware werkzaamheden op deze hoogte niet zonder moeilijkheden kunnen verrichten. Zij lopen bovendien op natuurlijke wijze met een perfecte lichaamsbeheersing. Zij zijn slank en goed geproportioneerd.

Alle grondprincipes van de yogatechniek worden door dit op het dak van de wereld levende volk nageleefd.

De techniek van de diepe ademhaling

Een diepe, ritmische ademhaling is het eerste gebod van de yoga

1. Doe diepe ademhalingsoefeningen uitsluitend in een goed geventileerd vertrek, of, als het weer dit toelaat, voor een open venster.
2. Draag gemakkelijk zittende kleding — geen corset of bustehouder.

3. Doe uw oefeningen op een lege maag.
4. De ideale zithouding is: met gekruiste benen op een kleedje of doek op de grond.
5. U kunt ook in een gemakkelijke stoel gaan zitten, met beide handen op uw knieën, of blijven staan. Bedlegerige personen kunnen plat gaan liggen.
6. Ontspan uw hele lichaam en houdt uw rug recht.
7. Wij bepalen ons ritme door onze pols te beluisteren en de slagen te tellen. Tel eerst hardop, een — twee — drie — vier; een — twee — drie — vier; tel dan in uzelf. Wanneer u zeker bent van uw eigen ritme, kunt u met de eigenlijke oefeningen beginnen.
8. Tel nu in uzelf vier polsslagen voor uw inademing en vier voor uw ademhaling. De ademhaling dient gelijkmatig en niet staccato-achtig te zijn. U heeft nu een volledige oefening achter de rug. Herhaal deze oefening vier keer. Doe in het begin ook niet meer dan vier maal achter elkaar. Na elke week kunt u het eenmaal meer doen tot u op zestigmaal per dag komt. Doe deze echter niet achter elkaar. Verdeel ze over twee of drie periodes daags: 's morgens, 's middags en 's avonds voor het slapen gaan. Houdt u steeds aan de hierboven gegeven instructies. Adem altijd vier polsslagen in en vier uit.
9. Haal adem door de neus, houd de mond gesloten en probeer uw keel dicht te knijpen. (Hierdoor zal het strotklepje gedeeltelijk gesloten worden). Wanneer een zacht sissend geluid achter uit de keel komt is dit een teken dat u goed ademhaalt.
10. Zet nooit uw borstkast uit bij het inademen. Laat uw ribben naar beide kanten uitzetten. Adem dan langzaam uit (let op hetzelfde sissende geluid) onderwijl de ribben samentrekkend en uw maag enigszins intrekkend.
11. Wanneer u de juiste techniek van de diepe ademhaling onder de knie krijgt en deze oefeningen regelmatig doet, zult u een duidelijke verbetering in uw algemene gezondheidstoestand constateren.
12. Bedenk echter dat deze ademhalingsmethode een oefening is, die u niet doorlopend moet doen.
13. Kinderen dienen dezelfde techniek zo vroeg mogelijk te leren, zodat zij later geen moeilijkheden ondervinden. Men zegt dat alleen baby's en natuurvolken de instinctieve ademhalingstechniek bezitten. Zodra kinderen in contact komen met de moderne beschaving verliezen zij het vermogen om op natuurlijke wijze te ademen. Een juiste, ritmische ademhalingstechniek zou derhalve op de kleuterscholen onderwezen moeten worden.
- 14 Concentreer u bij het inademen op de met zuurstof gevulde frisse lucht en tracht u voor te stellen hoe deze uw binnendringt. Als u een zwakke plek in uw lichaam is, die u nu en dan ongemak of pijn veroorzaakt, tracht dan de ingeademde prana naar die bepaalde plaats te dirigeren. Bedenk wel dat u bij het inademen frisse lucht in uw systeem brengt en bij het uitademen kooldioxyde (een vergif!) uit uw systeem verwijdert.

De yogi's beweren dat men zich door een juiste ademhaling instelt op het "ritme van het universum". Volgens hun redenering heeft alles dat leeft en beweegt een eigen ritme en kunnen wij leven en harmonieus functioneren zolang wij ons bij ons individuele ritme houden. Iedereen kan de ritmische ademhalingsoefeningen doen en zo zijn welzijn bevorderen.

Y o g a – o e f e n i n g e n .

Enige basisoefeningen dient u dagelijks te doen.

1. Draag gemakkelijk zittende kleding, bijvoorbeeld badpak of maillot.
2. Doe de oefeningen op een niet te zacht en niet te hard oppervlak.
3. Kies een plaats die u genoeg bewegingsruimte laat.
4. De morgenuren zijn de beste tijd; het helpt u de dag met extra energie te beginnen.

5. Doe de oefeningen altijd op een lege maag en niet langer dan één uur per keer.
6. Rust vaak uit tussen de diverse houdingen zodat u tijdens de oefening nooit vermoeid raakt. Elke houding moet u een gevoel van volledige ontspanning en van gemak geven, anders heeft u er geen profijt van.
7. Iedere oefening dient gepaard te gaan met diepe ademhaling. Adem door de neus en houd de mond gesloten.
8. Indien u niet kerngezond bent, pleeg dan ten aanzien van uw oefeningenschema eerst overleg met uw arts.

S t r e k k e n .

Begin de oefening in bed. Hef, plat op uw rug liggend, uw rechterbeen, onderwijl van een tot tien tellend. Laat het dan zakken en doe hetzelfde met uw linkerbeen. Tel iedere dag één meer totdat u tot dertig komt. Strekoefeningen zijn bijzonder geschikt om uw spieren te leren beheersen.

Sta nu op, ga rechtop voor een open raam staan en doe enige ademhalingsoefeningen. Strek dan uw armen hoog boven uw hoofd, zwaai vervolgens naar links en naar rechts. Herhaal dit tienmaal, waarbij u inademt bij het strekken en uitademt bij het zwaaien.

Hef uw handen hoog boven het hoofd en laat uw armen langzaam van rechts naar links zwaaien; breng uw armen langzaam omlaag totdat u met de vingertoppen de grond kunt raken. Zwaai dan uw armen op dezelfde manier en in hetzelfde tempo weer tot hun oorspronkelijke stand terug. Laat ze dan langs uw zij vallen. Herhaal deze oefening twee maal.

M a a g o e f e n i n g .

Ga rechtop staan met uw voeten een eindje van elkaar. Haal diep adem, adem dan uit en trek vervolgens, zonder opnieuw adem te halen uw onderlijf in, zodat daar een holte in ontstaat. Buig nu uw knieën iets naar voren, plaats de handen op de dijën en leun iets naar voren. Adem vooral niet tijdens deze beweging. Trek nu uw maag in en uit, zo vaak als u kunt, zonder adem te halen en zonder dat u zich moe begint te voelen. Herhaal deze oefening tienmaal. Deze houding wordt als een uitstekende remedie tegen een dikke maag beschouwd, omdat zij de spieren van het onderlijf versterkt. Het is ook een goed middel tegen constipatie, indigestie etc.

R o l o e f e n i n g .

Ga op de grond zitten, hef beide knieën, doch houd de voeten op de grond, sla uw handen onder uw knieën ineen. Buig voorwaarts en rol tien keer heen en terug zonder te pauzeren. Houd uw rug krom. Doe deze oefening wanneer u vermoeid bent of té lang hebt gezeten. Ga na een avond televisie kijken op de grond zitten in de aangegeven houding en rol dan enige indien om u te ontspannen. U kunt eventueel een kussen op de grond leggen.

D e I o t u s h o u d i n g .

De oude filosofen en leraren die de yogatechnieken ontwierpen, vonden deze houding ideaal voor concentratie en meditatie.

1. Ga op de grond zitten, kruis uw benen, leg uw linkervoet op uw rechterdij en uw rechervoet op uw linkerdij. In het begin is het niet noodzakelijk om te proberen in de juiste houding te zitten. U kunt ook de kleermakerszit, met uw knieën stevig op de grond, aannemen. Tracht de rug kaarsrecht te houden.

1. Vouw uw handen achter uw rug, haal diep adem en buig dan al uitademend, naar voren tot uw voorhoofd de grond raakt. Blijf enige seconden stil zitten. Keer dan langzaam in uw uitgangspositie terug. Probeer in het begin niet met alle geweld de grond aan te raken, dit komt vanzelf als uw lichaam soepel en sterk geworden is.
2. Forceer geen enkel lichaamsdeel.
3. Blijf in dezelfde houding zitten met uw handen op de rug, houd uw rug kaarsrecht, haal diep adem en buig dan, al uitademend, naar rechts, tot uw voorhoofd uw knie raakt, keer dan langzaam in uw uitgangspositie terug. Herhaal de oefening naar de linkerzijde. Herhaal alle drie houdingen viermaal.

N e k o e f e n i n g e n .

Ga in de lotushouding zitten, met kaarsrechte rug en gesloten ogen. Als u niet op de grond kunt zitten, doe het dan in een stoel.

1. Gooi het hoofd achterover, en vervolgens voorover.
2. Wend het hoofd snel naar rechts, dan naar links.
3. Wend het hoofd zijdelings naar rechts, en dan zijdelings naar links.
4. Draai het hoofd in de richting van de wijzers van de klok en vervolgens in tegengestelde richting. *Herhaal iedere oefening tien maal.*

O o g o e f e n i n g e n .

Blijf in de lotushouding zitten, open uw ogen en houd bij de volgende oefeningen uw hoofd stil.

1. Kijk naar het plafond en richt uw blik dan naar de grond.
2. Beweeg uw ogen naar rechts, dan naar links.
3. Beweeg uw ogen naar rechts boven, vervolgens naar links beneden.
4. Beweeg uw ogen van links boven naar rechts beneden.
5. Rol uw ogen in de richting van de wijzers van de klok en in tegengestelde richting.

Herhaal iedere oefening zesmaal en knipper na iedere oefening enige malen met de oogleden. Sluit daarna voor een ogenblik uw ogen.

6. Richt uw blik op een voorwerp, dichtbij en vervolgens naar een object op grote afstand. Herhaal dit enige malen, en laat dan uw ogen even rusten.

H e t p a l m e r e n v a n d e o g e n .

Bedek beide ogen met uw handen. Laat uw handpalm op uw jukbeenderen rusten en kruis de vingers op uw voorhoofd. Zorg ervoor dat uw oogholte niet met uw handpalm in aanraking komt. Sluit uw ogen, zorg ervoor dat geen licht kan binnendringen. Buig uw hoofd niet naar voren. Plaats uw ellebogen op een lage tafel of op een kussen, houd uw nek en rug recht, zodat er geen druk op uw zenuwen en spieren wordt uitgeoefend. Het palmeren is een

uitstekende ontspanningsmethode en iedereen dient de oefening enige malen per dag te doen. U kunt het zelfs aan uw bureau doen. Het palmeren is vooral heilzaam voor hen die veel moeten rekenen. In de palm van de hand bevinden zich duizenden **zenuwcentra** en het is heel goed denkbaar dat de oude meesters van het Oosten met het palmeren magnetische krachten opriepen. Het is niet uitgesloten dat ook u meer dan alleen **het** gezichtsvermogen versterkt. **Palmeer** ongeveer tien minuten per keer; doe intussen uw ademhalingsoefeningen. Na een poosje zult u zich heerlijk uitgerust voelen.

Z w a a i o e f e n i n g .

Ga staan met de voeten iets uiteen en de armen losjes langs uw zij. Ontspan u en zwaai uw hele lichaam van links naar rechts, terwijl u tegelijkertijd de hiel van de tegenoverliggende voet opheft. Hoofd, ogen en armen dienen de zwaaiende bewegingen van het lichaam ontspannen en soepel te volgen. Deze oefening neemt de vermoeidheid van uw ogen, wervelkolom en rug weg, terwijl ook uw geest zich in de zwaaiende **cadans** zal ontspannen.

Z o n n e b a d v o o r d e o g e n .

Het is aanbevelenswaardig uw ogen een zonnebad te geven; stel échter nooit beide ogen tegelijkertijd aan de stralen bloot. Bedek één ook met uw handpalm en laat op het andere de de zon inwerken. Maak met het oog een draaiende beweging, maar stel het niet langer dan enkele seconden aan de straling bloot. Nogmaals, kijk nooit met beide ogen tegelijk in de zon!

B e e n - e n d i j b e e n o e f e n i n g ;

1. Ga op een stoel zitten, houd uw rug recht en ontspan het lichaam.
2. Hef het rechterbeen en laat het weer zakken. Doe hetzelfde met het linkerbeen.
3. Hef beide benen tegelijkertijd en laat ze samen zakken.
4. Hef beide benen gekruist, herhaal deze oefeningen enige malen. Doe dagelijks elke variatie een of twee keer meer, maar doe het nooit te veel.

D e C o b r a h o u d i n g .

1. Ga op uw buik op de grond liggen en plaats uw handen naast de borst.
2. Druk uw benen tegen elkaar en steun op uw tenen.
3. Haal diep adem en hef onderwijl het bovendeeel van uw lichaam, leun op uw handen en maak een holle rug.
4. Werp uw hoofd naar achteren en houd de adem in. Houd dit enige seconden vol.
5. Keer langzaam, onderwijl uitademend, in de beginhouding terug.

Versterking van de rugspieren

Ga plat op uw buik op de grond liggen. Vouw uw handen op de rug. Haal diep adem en hef hoofd en benen zo hoog mogelijk, terwijl u uw adem inhoudt. Keer, onderwijl uitademend, in uw uitgangshouding terug. Herhaal deze oefening enige malen en pauzeer dan, plat op de buik liggend.

O e f e n i n g e n o p d e Y o g a p l a n k .

Bepaalde oefeningen, meer in het bijzonder die ter ontspanning, kunnen op de zogenaamde Yoga-plank gedaan worden. Dit is een gewone plank die aan het ene einde ongeveer 40 tot 50 cm hoger ligt. Als uw hoofd lager ligt dan uw voeten, kan het bloed

vrijelijk naar uw hoofd, kin, keel en wangen stromen, waardoor de bloedcirculatie daar toeneemt en die op zijn beurt uw brein beter doet functioneren. Tevens wordt de spanning op uw voetspieren weggenomen. Ook de spieren van hoofdhuid en aangezicht profiteren van de verhoogde bloedcirculatie.

Gaylord Hauser noemt het "de magische yogaplank". Volgens hem kan iedereen, ongeacht zijn leeftijd de plank gebruiken.

Vele yogabeoefenaars gaan op hun hoofd staan; de hoofstand wordt beschouwd als een van de meest heilzame houdingen vanwege de versterkte bloedtoevoer naar het hoofd. De hoofstand dient echter niet zonder toezicht te worden toegepast. De yogaplank heeft in zekere zin hetzelfde effect en is bovendien absoluut zonder gevaar. Ook uw ademhalings- en ontspanningsoefeningen kunt u op de yogaplank doen.

Gaylord Hauser beveelt een speciale maagoefening op de plank aan. Ga ontspannen liggen en tel: bij één trekt u uw maag in; bij twee trekt u hem nog verder in; bij drie trekt u uw maag in tot bij de wervelkolom, die dan plat tegen de plank wordt gedrukt. Probeer tot tien in deze houding te blijven liggen. Vervolgens ontspant u zich. Dit is een uitstekende oefening om de spieren van het onderlichaam te versterken en een slanke jeugdige taille te behouden.

Vele schoonheidsinstituten gebruiken de yogaplank als onderdeel van hun behandeling.

Eigenlijk zou iedereen zo'n yogaplank naast zijn bed moeten hebben staan. Een van mijn vriendinnen wordt 's morgens vroeg wakker en slaapt dan op de yogaplank verder tot het haar tijd is om op te staan. Zij beweert dat dit haar voor de hele verdere dag fit houdt.

Na een serie oefeningen dient U zich een paar minuten te ontspannen.

GA plat op uw rug liggen met uw armen gestrekt langs uw zijden en sluit de ogen. Ontspan al uw spieren van top tot teen. Rol u op uw zijde en ontspan u in deze houding gedurende één minuut; keer u op uw andere zijde en doe hetzelfde. Ga dan weer plat op uw rug liggen en ontspan uw hoofd, gezichtsspieren, nek, schouders, armen, bovenarmen, ellebogen en vingers, ontspan vervolgens uw dijbenen, benen, enkels, tenen en knieën.

Haal u een droombeeld van schoonheid en vrede voor de geest, zie uzelf in een paradijselijke omgeving. Denk aan de heerlijke Hunzavallei. Ontspan u volledig en blijf enige minuten zo liggen. Begin dan langzaam uw armen te strekken, vervolgens uw benen, wentel u beurtelings op de linker- en rechterzijde. Open uw ogen en sta langzaam op. U moet nu het leven door uw lichaam voelen stromen. U zult geestelijk vrede en nieuwe krachten hebben opgedaan. Probeer deze oefening dagelijks te doen.

Iedereen die de techniek van de ontspanning meester is, kan deze overal toepassen. U kunt uw geest tot rust brengen door met uw vingers te knippen, zonder iets van het lawaai om u heen te merken. Een paar minuten ontspanning zal uw lichaam nieuwe energie geven. Zij die dit dagelijks doen zullen weldra ontdekken hoe zij hun fysieke en geestelijke energie het best kunnen behouden en benutten. De Hunza's met hun schijnbaar eindeloze energie hebben het bewijs hiervan geleverd.

Wij verwijten de auto ons van onze lichaamsbeweging te beroven. Dit behoeft echter niet het geval te zijn. Tijdens het autorijden kunt u uw ademhalingsoefeningen doen. Doe die echter *niet* in een overvolle stad vol benzinedampen.

Doe uw nekoefeningen in de badkamer.

Doe uw strekoefeningen in bed.

U zult voor alles tijd vinden, mits u ook werkelijk *wilt*. Neem dus nu een besluit en doe dagelijks uw oefeningen.

In een brochure getiteld *Lichaamsbeweging is een goed preventief geneesmiddel* legt Dr. Paul Dudley White de nadruk op het belang van lichamelijke oefeningen voor de algemene gezondheidstoestand.

Lichaamsbeweging is voor iedereen, gezond of ziek, belangrijk. Natuurlijk moet iemand met een acute ziekte, bijvoorbeeld een hartziekte, longontsteking of iets dergelijks, onmiddellijk worden behandeld. Na herstel echter kan een geleidelijk opgevoerd programma van lichamelijke oefeningen een verder aansterken bevorderen. Lichaamsbeweging heeft een onmiddellijke gunstige fysieke uitwerking op de bloedsomloop. Een goed spierweefsel in de armen en vooral in de benen, het resultaat van regelmatige lichaamsbeweging, verzekert een betere circulatie van het bloed door de aderen. Het doet er eigenlijk weinig toe wat voor lichamelijke oefeningen men doet, mits deze met de lichamelijke kracht en voorkeur van de betrokkene in overeenstemming zijn. Het is aanbevelenswaardig er een goede gewoonte van te maken en deze door dik en dun te handhaven. Men dient het als even onontbeerlijk voor een goede gezondheid te beschouwen als eten, slapen en werken.

Let op uw lichaam, uw houding, uw gezicht en uw uiterlijk. Probeer gracieus te lopen, met rechte rug en ingetrokken buik. Zit kaarsrecht bij het typen en bij schrijfwerk. Beweeg u elegant.

Zwemmen is een andere prachtige vorm van lichaamsbeweging. Ieder Hunzadorp heeft een gemeenschappelijk zwembad, waar de bewoners in het ijskoude smeltwater van de sneeuwheellingen zwemmen. Zij geloven, dat het lichaam zich aan verschillende temperaturen moet gewennen.

Gezondheid gaat boven alles. Een langer en gezonder leven zal uw beloning zijn.

K l a n k e n e n r i t m e n .

In onze moderne levenswijze is voor zingen steeds minder plaats. Het is veel gemakkelijker de radio aan te zetten of naar de televisie te kijken. De Hunza's zijn hartstochtelijke zangers en zingen meestal vrolijke liederen tijdens het werk. Op school hebben de jongens eerst een uur zingen, dan een uur lichamelijke oefening, terwijl de rest van de tijd voor de eigenlijke studie bestemd is.

Waarom begint u niet weer in de badkamer te zingen?

De yogi's hebben speciale geluiden, de zogenaamde *mantras* ontworpen, die gebaseerd zijn op bepaalde combinaties van klinkers. De mantras worden op een heel eigen manier gezongen met als doel een vibrerende uitwerking op het hele systeem, de zenuwen, klieren en hersenen.

De Hunza's zingen 's morgens en 's avonds tijdens hun gebedsstonden. Zij gebruiken daarbij de geluidsvibraties, zich niet bewust van het bijzondere effect daarvan op hun gezondheid. Het is eenvoudigweg een eeuwenoude traditie.

Mijn dag begint met mantras en ik zing een paar klinkers E ... A ... O ... U ... hetgeen als volgt gebeurt:

Haal eerst diep adem, produceer dan een sterke en doordringende eeeeeeeeeee, en plooi daarbij uw mond als tot een glimlach. Het geluid moet gelijkmatig en van gelijke toonhoogte zijn.

Houd op voordat u buiten adem raakt, rust even en doe het dan nog eens. Vervolgens kunt u de andere klinkers elk apart zingen. Zeg nu niet, na dit alles gelezen te hebben „Ja, ik moet nodig gaan oefenen. Morgen begin ik". Morgen zal echter misschien nooit komen als u vandaag geen begin maakt. *Denk* niet aan de oefeningen — *doe ze*. Doe als de Hunza's — maak ze tot een onderdeel van uw leven en schep uw eigen Shangri-La.

11 *Bodem en bestaan.*

Wij krijgen de raad een beetje van dit en een beetje van dat te eten. . . voedsel met vitamine A, B, C, etc. etc., maar wat weten de Hunza's eigenlijk van dit alfabet af? Hun voeding betrekken zij uit produkten die zij zelf verbouwen en al eeuwenlang op dezelfde bodem hebben verbouwd.

Dit doet de vraag rijzen: is de cirkel dan rond? Zijn de "Oogst, het vee, en de plantengroei in Hunza even sterk en gezond als de Hunza's zelf?

Van nature is plantaardig leven veel meer gebonden dan nu menselijk leven. Het plantaardig leven zet zich slechts door **zaadoverbrenging** door de lucht of via mensenhanden voort.

Soms verbaas ik me erover dat de plantenwereld de grote aanslagen die er op gepleegd zijn heeft weten te overleven.

Het pleit voor de wetenschappelijke vaardigheid van de mens **dat deze** zoveel veranderingen tot stand heeft kunnen brengen, maar de natuur slaat terug en doet dit in de vorm van ziekten.

De Mir heeft mij eens gezegd „Als de bank u een lening verstrekt, moet u die terugbetalen. Als u niet terugbetaalt, krijgt u geen nieuwe lening". Met de bodem is het niet anders gesteld — wat er wordt uitgehaald, moet er weer ingestopt worden.

De Hunza's zijn te benijden. Zij verrijken hun bodem met mineralenbevattend water en met natuurlijke meststoffen. Ze bewaren zorgvuldig de dierlijke mest, alle plantenresten die niet voor menselijke of dierlijke consumptie geschikt waren, afgevallen bladeren en as van het vuur. Dit alles wordt tot een soort compost vermengd. Tijdens de bevoeiing wordt kalihoudende aarde op de akkers gebracht. De verrijkte bodem brengt de rijke planten voort, die als voedsel dienen en alle essentiële stoffen bevatten benodigd voor een gezond lichaam.

De Hunza's bewerken hun akkers en moestuinen op dezelfde manier als wij onze siertuinen. Het is een nooit eindigend werk. Alles dat ooit leven bezat, wordt door zorgzame handen tot het leven teruggebracht. Deze methode heeft uitstekende voedingsmiddelen opgeleverd en plantenziekten praktisch geëlimineerd.

Slechts door de aarde te geven wat haar toekomt krijgen wij de opbrengst die ons toekomt. Wij hebben onze grond bewerkt — onze grond beroofd — zonder er iets voor terug te geven. Pas wanneer de grond verschijnselen van zwakte toont behandelen wij de bodem kunstmatig met stikstof, kalk en fosfor, mineralen die wij oorspronkelijk aan de grond hebben ontnomen en vergeten hebben te retourneren.

Wij moeten terug naar de periode dat onze bodem en onze veestapel gezond waren; naar de tijd waarin de mens de gave der gezondheid deelachtig werd dank zij gezonde planten en vruchten.

Sir Albert Howard, een in Azië werkend geleerde, heeft de onderlinge verwantschap tussen plant, dier en bodem bestudeerd:*

Ik heb de reactie kunnen bestuderen van goed gevoed vee op epidemische ziekten als runderpest, mond- en klauwzeer, bloedvergiftiging, etc., welke herhaaldelijk de veestapel van het land decimeerden. Niet een van mijn dieren werd apart gehouden; niet een was ingeënt; zij kwamen herhaaldelijk in contact met ziek vee. In geen enkel geval werden mijn dieren geïnfecteerd. Het feit dat mijn veestapel wel goed gevoed was werd beloond met een zeer groot weerstandsvermogen tegen ziekten, een weerstandsvermogen dat misschien wel als immuniteit kan worden beschreven.

De twee voornaamste conclusies die Sir Albert in dit artikel trekt, zijn van het grootste belang, ook voor onze tijd.

1. Insekten en zwammen zijn niet de werkelijke oorzaak van plantenziekten; zij richten hun aanvallen slechts op zwakke variëteiten van onder onjuiste omstandigheden opgegroeide gewassen. In werkelijkheid oefenen zij een scherpe censuur uit; zij wijzen de onvoldoende gevoede gewassen voor een ieder zichtbaar aan. Weerstand tegen ziekten schijnt een natuurlijke beloning voor een gezond en goed gevoed protoplasma te zijn. De eerste voorwaarde daartoe is de bodem leven te geven door er op toe te zien dat de humustoevoer niet stagneert.

2. De politiek om gewassen tegen ziekte te beschermen door middel van bespuitingen, bestuivingen, etc., is hoogst onwetenschappelijk en absoluut ongezond; zelfs als deze politiek succes heeft, blijft slechts materiaal in leven dat nauwelijks het redden waard is. Het uitroeien of tegengaan van een

ziekte betekent dat het werkelijke probleem uit de wereld geholpen moet worden; bovengenoemde methoden zijn echter geen wetenschappelijke oplossing voor het probleem, maar uitsluitend uitwijkpogingen.

* *The Empire Cotton Growing Review* Vol. XIII *The Role of Insects and Fungi in Agriculture*.

De zeven vijanden van een goede gezondheid zijn:

1. Inspuiting met giftige stoffen.
2. Met chemische stoffen bemest voedsel.
3. Een onvruchtbare bodem.
 4. Het plukken van onrijp fruit,
 5. Het doorkoken van vitaminen.
 6. Het wegspoelen van mineralen door de gootsteen.
 7. Brood zonder voedingswaarde.

Daartegenover staat het kleine Hunza, waar praktisch geen ziekten onder de mensen, dieren en planten voorkomt. Daar echter worden de gewassen en de bomen niet bemest. Daar is het voedsel zuiver, vers en gezond. Alles wat wij volgens onze deskundigen en geleerden zouden moeten doen, hebben de Hunza's al eeuwen lang gedaan.

Kunstmest bestaat gewoonlijk uit stikstof, fosforzuur en kali, in wisselende verhoudingen. Het is een al sinds jaar en dag geldende regel dat alle andere mineralen steeds in voldoende hoeveelheid in de bodem voorkomen. Deze mening is in feite ongegrond en onhoudbaar. Al Al deze elementen in ingrediënten kunnen in de bodem voorkomen en kunnen bijdragen tot de productie van overvloedige oogsten, maar terzelfdertijd kan in de het voor mensen bestemde voedsel een uitgesproken gebrek aan in kleinere hoeveelheden voorkomende, maar essentiële stoffen bestaan. Er zijn bodemstructuren, die mineralen die eigenlijk geen vruchtbaar makende meststoffen zijn, nodig hebben, bepaalde gronden hebben koper en zwavel nodig, weer **andere** mangaan, nog weer andere kalk, etc. Bodembehandeling verkeert nog in het zuiver empirische, experimentele stadium. Het is nog geen gevestigde wetenschap.

Zowel compost als kunstmest kunnen een kwantitatieve opleveren. Zijn beide methoden echter wel even goed? En, wat nog belangrijker is, zijn zij beide even goed voor de mens en voor de bodem? Deskundigen beweren dat met compost bemeste gronden in perfecte con ditie

zullen blijven, terwijl daarentegen de door kunstmest „verrijkte" bodem binnen niet al te lange tijd alle levende wezens die er in wonen en voor de vruchtbaarheid zorgen, zal verliezen.

Om vruchtbaar te blijven moet de bodem een evenwichtig samengestelde hoeveelheid minerale stoffen bevatten. Waar komen deze stoffen vandaan? Van de microscopisch kleine bewoners van de aarde? Kunnen ze met succes langs kunstmatige weg aan de bodem worden toegevoegd? Waarom echter moeten wij toch eerst, net als bij onze moderne maalmethode, de vitale bron van minerale energie wegnemen? Brengt dit niet een dubbele hoeveelheid werk met zich mee?

Zijn de „weer in de grond geplante" mineralen even effectief als die welke door de tijd en door het onafgebroken gebruik van de bodem zijn weggenomen?

Wat maakt nu eigenlijk de bodem werkelijk vruchtbaar? Is het een bodem die veel oplevert? Neen. Een vruchtbare bodem is een bodem die zowel kwalitatief als kwantitatief produceert. Artsen hebben aangetoond dat de mens drie volledige maaltijden per dag kan nemen en toch aan ondervoeding kan sterven. Proeven hebben aangetoond dat ondervoeding te wijten kan zijn aan voedsel, dat van met kunstmest behandelde gronden afkomstig is.

Het verband tussen bodem en gezondheid is een niet weg te denken onderdeel van het voedselonderzoek. Het probleem ligt voor ons en wij moeten het onderzoeken. Niet zo lang geleden heeft men ontdekt dat de gezondheid van de mens in nauwe relatie staat tot de plantaardige elementen in de bodem waaruit hij zijn voedsel betreft. De enige manier om de voor ons bestaan onontbeerlijke stoffen binnen te krijgen is ze te consumeren. Verschafft het voedsel dat wij eten ons echter deze broodnodige stoffen wel? Dit is niet mogelijk wanneer de bodem die dit voedsel heeft voortgebracht, zelf onder een tekort aan deze stoffen te lijden heeft. Wij moeten derhalve een methode vinden om het land weer te voeden met datgene wat het tot ons behoud heeft afgestaan.

Zullen wij kunstmest gebruiken of zullen we alleen produkten eten die uit compost-tuinen komen? Het is niet zo eenvoudig als het lijkt. Geen van beide methoden is volmaakt. Misschien ligt het antwoord in een gezamenlijk gebruik: compost rijk aan natuurlijke stoffen, is waardeloos als het niet een noodzakelijke hoeveelheid ruwe mineralen bevat. Anderzijds is een mineralenrijk chemische kunstmest onbruikbaar als er geen humus, verrotte plantenresten, kali of stikstof aan wordt toegevoegd.

Het is een bekend feit dat het menselijk lichaam verschillende vitaminen en minerale stoffen in onderling wisselende hoeveelheden nodig heeft. Deze vitaminen en mineralen komen eerst ten volle tot hun recht wanneer zij via de spijsvertering in het systeem worden gebracht. Omdat de plant zijn voedsel uit de grond haalt, ligt het voor de hand dat de plant slechts die stoffen kan bevatten, die de bodem oplevert. Een evenwichtige voeding voor de mens is afhankelijk van een evenwichtige voeding voor plant en bodem.

Een lang leven hangt af van een goede gezondheid, de gezondheid hangt af van de voeding en het voedsel op zijn beurt van de bodem. Ook vlees is meestal afkomstig van dieren, die plantaardig voedsel eten.

Planten kunnen in een compost-bodem met slechts heel weinig mineralen goed gedijen. Zij kunnen ook zonder enige compost, in aarde of in gemineraliseerd water leven. Proeven met planten waarvan de wortels niet in aarde, maar in een vloeibare voedingsbodem stonden, hebben het bewijs hiervoor geleverd. De bewering dat compost een absolute vereiste voor de ontwikkeling van een gezond plantenras is, moet als onjuist worden bestempeld. De sleutel tot gezonde plantenrassen ligt in de toediening van de juiste hoeveelheden mineralen. Planten groeien in de grond, maar ook in gemineraliseerd water. Planten op kiezel, gevoed met veredeld water, doen het prachtig, zoals proeven hebben bewezen. Of het nu aarde of water is, de hoeveelheid mineralen moet goed gedoseerd zijn. Dit scheidt een ander probleem. Wat is de juiste hoeveelheid mineralen nodig om een plant volledig te voeden? Welke mineralen zijn onontbeerlijk?

Kunstmest is een dure zaak wanneer het om grote oppervlakten gaat. Het enige praktische alternatief is dus, althans voor het ogenblik, de oplossing die boeren en landbouwdeskundigen hebben gevonden: dezelfde velden worden afwisseld met verschillende gewassen verbouwd. Bodem verbeterende soorten genieten daarbij de voorkeur; humus wordt geproduceerd in de gronden die aan voortdurende intensieve verbouwing onderhevig zijn.

Dit is echter nog geen garantie dat de geproduceerde gewassen veel mineralen zullen bevatten. Het biedt evenmin de garantie dat de grond veel mineralen zal bevatten. Het enige wat men kan verwachten is dat de grond iets oplevert.

Biochemici zijn het er over eens dat het menselijk lichaam voor het juist functioneren vele verschillende mineralen nodig heeft.

Omdat niemand ziek wil zijn of zich buitengesloten wil voelen of altijd maar geneesmiddelen wil slikken, moeten wij het feit onder ogen durven zien dat wij waarlijk zijn wat wij eten. Wij moeten preventieve maatregelen gaan nemen en onze eigen goede gezondheid voor de toekomst zeker stellen door onze bodem en voedingsmiddelen van een gezondheidscertificaat te voorzien.

Dr. H. D. Brown, hoogleraar in de tuinbouwleer en Chester B. Hutchinson schrijven in hun boek „*Vegetable Science*: „De boeren in de Verenigde Staten hebben de oorspronkelijke vruchtbaarheid van de bodem veel sneller geruïneerd dan de boeren in welk ander land ook . . . Zij hebben de mineralen (met het oogsten) uit het land verwijderd ...”

Arnold P. Yerks schrijft in zijn boek *Soil, a Foundation of Health*:

U vraagt zich misschien af waarom bepaalde stoffen tegenwoordig niet meer in onze landbouwgronden voorkomen, ofschoon dit vroeger wel het geval was. U zult zich ongetwijfeld ook afvragen waarom er niets gedaan is om deze verdwenen stoffen te remplaceren, als zij inderdaad zo belangrijk zijn voor de instandhouding van de gezondheid van plant, dier en mens.

Toen de blanken de Verenigde Staten binnentrokken, waren de maagdelijke gronden lang niet alle identiek wat hun gehalte aan mineralen en andere eigenschappen betrof. Het merendeel van deze gronden echter bevatte adequate hoeveelheden van de meeste mineralen die voor de gezondheid van de mens noodzakelijk zijn.

Aan de geschiedenis hoe bepaalde mineralen uit de gronden werden verwijderd zodat hun ontbreken de oorzaak werd van ziekte en door insecten aangevreten planten, van zieke dieren en van aanslagen op de gezondheid van de hele bevolking, kunnen helaas slechts enkele regels worden gewijd.

Generaties lang hebben onze landerijen voedsel en vee aan de steden geleverd. Aanvankelijk kwamen met dit voedsel en met dit vee de mineralen mee die van nature mee moesten komen. Elk jaar bevatte de oogst slechts kleine hoeveelheden van deze „minder belangrijke” stoffen, maar in de honderd of tweehonderd jaar dat onze bodem verbouwd is, zijn enige van deze „minder belangrijke” stoffen uitgeput geraakt. Erosie van verzuring hebben dit proces in vele gebieden versneld.

De naar de steden verzonden mineralen keerden nooit naar de landbouwgronden terug waaruit zij gekomen waren; in plaats daarvan kwamen zij als rioolwater in zee terecht of op vuilnishopen of asbelten op ontoegankelijke plaatsen. Van dierenbeenderen werd op de boerderijen beendermeel gemaakt.

De vraag is gewettigd waarom niemand heeft geprotesteerd tegen deze onafgebroken verwijdering van de essentiële mineralen uit de landbouwgronden zonder dat ook maar één poging werd ondernomen om voor remplacering zorg te dragen. Het antwoord hierop is dat een klein aantal mensen zich gerealiseerd heeft wat

er aan de hand was en het publiek heeft trachten te waarschuwen. Zij verhieven hun stem tegen de verspilling van mineralen door onze vuilafvoermethoden. Voor het grootste deel waren het echter de stemmen van roependen in de woestijn.

Planten schijnen soms wonderen te kunnen verrichten, maar zij kunnen geen mineralen aan een bodem onttrekken, die geen mineralen bevat. Ze zullen altijd hun best doen te groeien en zaad te produceren om hun soort in stand te houden, maar wanneer bepaalde mineralen niet meer in de bodem voorkomen, kunnen de planten niet goed gezond meer zijn. Wij weten dat sommige zogenaamde „plantenziekten" in werkelijkheid het gevolg zijn van het ontbreken van bepaalde mineralen. Het is niet uitgesloten dat ook andere ziekten dezelfde oorzaak hebben.

Sommige mensen denken dat zulke „ziekten" allemaal het gevolg zijn van gebrek aan het een of ander. Zij beweren zelfs dat door insecten aangerichte schade dikwijls te wijten is aan de ongezonde conditie van de plant, veroorzaakt door zulk een tekort. . . dat gezonde planten minder appetijtelijk zijn voor luizen en hun aanvallen beter kunnen doorstaan.

Anderen halen hun schouders op over zulke beweringen en er is al veel tijd en inkt verdaan aan het polemiseren over deze zaak. Wij zouden geen geredekavel en „meningen" over zulke belangrijke vraagstukken moeten dulden nu in onze tijd de mogelijkheden aanwezig zijn om met feiten te werken.

Wat is nu precies „bodem" en waarom is deze zo enorm belangrijk voor de gezondheid van de mens?

In geologische termen gesproken is de bodem samengesteld uit aarde en verpulverde mineralen en in staat alle oplosbare voedingsstoffen voor de plantenwereld ongerept te bewaren. Deze voedingsstoffen kunnen in combinatie met vochtigheid, lucht en zonnestrallen zaden doen ontkiemen en uiteindelijk laten groeien. De aarde, een betrekkelijk dunne laag op het oppervlak van onze planeet, kan op sommige plaatsen gemakkelijk door zware regenval worden weggespoeld. Land, dat van zijn aarde is beroofd, is onvruchtbaar. In vele landen heeft een onvoorzichtig beleid of liever gezegd een *gebrek aan bodembeleid* tot rampen geleid. Biljoenen tonnen vruchtbare aarde zijn in de rivieren, zeeën en oceanen verdwenen. Landen, die eens dichtbevolkt waren en grote weelde kenden, zijn nu volledig verpauperd. Slechts een zwakke afspiegeling van hun produktiviteit in het verleden is alles wat rest. In een zeer oud beschavingsgebied in het Himalayagebergte heeft de primitieve bevolking echter door de aanleg van terrassen de bodem beschermd en vruchtbaar gemaakt.

Op de wereld leven ongeveer tweeëneenhalf biljoen mensen, die allen gevoed moeten worden. Het grootste deel van dit voedsel moet uit de bodem komen, maar de beschikbare hoeveelheid landbouwgronden is beperkt. Sommigen beweren dat wij altijd het nodige uit de zee kunnen winnen, maar ik betwijfel of de mens werkelijk alleen op voedsel uit zee zou kunnen leven.

U kunt niet uw schouders ophalen en de zaak afdoen door te zeggen „grond is grond", evenmin als u kunt zeggen „een mens is een mens". Er komen vele factoren in een bonte mengeling aan te pas. Evenals een zwangere vrouw slechts dat leven kan schenken aan een gezond kind wanneer zij zelf gezond is, kan de bodem slechts vruchtbaar zijn als de ligging en het onderhoud dit mogelijk maken. Daarom speelt de ligging ook zo'n grote rol bij de waardebeoordeling van gronden.

Bodemkunde en kennis van de verschillende bedreigingen voor bodem en bodemprodukten is een van de grootste taken waarvoor de komende generaties zich gesteld zullen zien.

In 1946 scheen een golf van belangstelling voor het voedselvraagstuk door Groot-Brittannië te gaan. Tot op de dag van vandaag vormen een groot aantal publikaties daarvan het sprekend bewijs.

Zijn de met zetmeel volgestopte Engelsen fysiek wel zo fit uit de oorlog te voorschijn gekomen als de voedingsdeskundigen beweren? Vele Engelsen betwijfelen dit. In de Londense *Observer* voerde de nuchter denkende Luchtmaarschalk Sir Philips Joubert een heftige pennestrijd tegen de voedingsdeskundigen die „bestaan met leven verwarren". Hij schreef: „Op het huidige allerellendigste, loze menu vol zetmeel in Engeland kan de mens bestaan, maar waar het werkelijk om gaat zijn vitaliteit, levenslust en kracht. Wij moeten ons op industrieel gebied enorme inspanningen gaan getroosten . . . Dit kan alleen een levend volk opbrengen, niet een volk dat alleen maar existeert". De klacht van Dr. Elizabeth Courley, een Londense schoolarts, was eveneens typerend. Zij zei: „Wij hebben nooit zoveel verschillende puisten, rauwe plekken, huiduitslag en scheurbuik gehad. . . Wat vitamine C betreft kunnen we ons in de achttiende eeuw terugwanen".

In december 1945 werd de volgende verklaring opgenomen in publikaties van de Amerikaanse Bodemkundige Dienst (United States Soil Conservation Service):

De Verenigde Staten produceren meer voedsel dan enige andere natie ter wereld, maar desondanks zou volgens Dr. Thomas Parran Jr. 40% van de bevolking aan ondervoeding lijden. Hoe is dit mogelijk? De meeste mensen krijgen genoeg te eten. Klaarblijkelijk bevat het gegeten voedsel te weinig mineralen en vitamines om hen gezond te houden. Wat is de oorzaak van het ontbreken van deze noodzakelijke stoffen in het voedsel? Onderzoekingen hebben aangetoond dat het voedsel niet meer mineralen bevat dan de grond waarop het geteeld is. Verarmde grond zal geen gezonde en voedzame planten voortbrengen. Planten met een tekort aan mineralen vormen geen goede voedingsbron voor gezonde dieren. Planten met een tekort aan mineralen en ondervoede dieren vormen geen goede pijler voor de gezondheid van ons volk. Zolang de bodem zo arm is, zullen ook de mensen fysiek, mentaal en financieel arm blijven.

Het menselijk lichaam heeft twaalf elementen in grote hoeveelheden en een aantal andere elementen in kleine tot zeer kleine hoeveelheden nodig om goed te kunnen functioneren.

Wanneer één van deze elementen wordt weggenomen is normaal leven onmogelijk geworden. Onderzoekingen hebben aangetoond dat de kwantitatieve schommelingen van anorganische elementen, zoals calcium, fosfor, jodium, koper, kobalt en ijzer in voedsel en voedingsmiddelen hoogst belangrijke factoren vormen voor de gezondheid van mens en dier. Wanneer de bodem een tekort aan jodium vertoont, krijgen de in die streek wonende mensen te weinig jodium uit het ter plaatse geproduceerde voedsel en zijn zij dientengevolge zeer bevattelijk voor struma. In bepaalde districten in Florida, waar de belangrijkste landbouwgronden een tekort aan ijzer, koper en kobalt bleken te bezitten, leden tussen de 52 en 96% van alle daar wonende kinderen aan bloedarmoede. Tekorten in het dagelijks menu leiden slechts zeer zelden tot uitgesproken ziektebeelden als struma en anemie, doch beïnvloeden een grote reeks lichaamsfuncties, waar we gewoonlijk niet aan denken, en zeker niet aan denken in verband met tekorten aan mineralen in onze landbouwgronden.

Op sommige plaatsen krijgen vroeg in de winter geboren dieren tegen het einde van de winter of vroeg in het voorjaar Engelse ziekte door een gebrek aan fosfor en calcium. Koeien die aan deze ziekte lijden krijgen onvoldoende minerale zouten uit hun weidegronden om hun

beenderstelsel goed te kunnen ontwikkelen. Tijdens de dracht en het zogen worden zoveel mineralen aan hun lichaam onttrokken ten behoeve van de kalveren, dat het beenmerg in horens en staart volledig verbruikt wordt.

Het wisselen van gewassen is geen permanente oplossing voor bodemgebreken. Natuurlijk kunnen nieuwe plantensoorten die op mineraalarme grond goed gedijen ingezaaid worden, doch analyses tonen aan dat ook deze planten hetzelfde mineralentekort tonen als het land waarop zij groeien.

De grond moet de juiste mineralen bevatten voor de ontwikkeling van onze hersenen, ons brein en ons karakter. Alles wat wij zijn en alles wat wij willen zijn — met uitzondering van onze geestelijke en genetische nalatenschap — komt voort uit hetgeen wij eten, drinken en inademen. De theorie betreffende de bodem en zijn belangrijkheid voor een goede voeding is geen theorie maar een feit. De grond waarop ons voedsel wordt geteeld is voor ons van het allergrootste belang als wij een goede gezondheid, een goede intelligentie en een goed karakter willen blijven behouden.

Waarom komen de beste renpaarden uit Kentucky? Eenvoudig omdat Kentucky wereldberoemd is om zijn hemelhoge “bleugrass” — een grassoort die voorkomt in bepaalde gebieden waar een sublieme bodem de nodige mineralen, zoals kali, fosfor, ijzer, jodium, calcium en magnesium bevat.

Verspreid over heel Amerika, maar in het bijzonder in Zuid-Californië, ligt een aantal boerenbedrijven, waar de bodem met mineralen en humus veredeld is. Het eiwitgehalte van het op deze gronden groeiend alfalfa is toegenomen en het op zulke weiden grazend vee heeft veel betere zuivelprodukten geleverd. Planten blijven hier gezond, zijn vrij van insecten en behoeven daarom ook niet met giftige stoffen te worden gespoten. Hetzelfde geldt voor fruit, koren en groenten.

Ofschoon thans nog slechts een klein aantal grondeigenaren bekend is tot het veredelen van de bodem, dromen toch vele Amerikaanse wetenschapsmensen en landbouweren van een overdadig rijke bodem in heel Amerika, van het scheppen van een Shangri-La — zulks in de voetsporen van de Hunza's. Zij en een aantal anderen trachten de boerenstand te helpen bij het produceren van beter voedsel en bij het beschermen van de bodem.

In 1950 zijn enige artsen, tandartsen en geïnteresseerde in Chicago bijeengekomen om „The Natural Food Association te stichten, een organisatie zonder winstdoel onder voorzitterschap van Joe D. Nichols, een chirurg uit Atlanta, Texas. Hun voornaamste doelstelling is iedereen te doen inzien een grote waarde het natuurlijke, giftstoffenvrije voedsel dat op vruchtbare bodem is verbouwd . . .

Voorts geven zij informatie over de plaatsen waar dergelijk voedsel te koop is en staan zij elke landeigenaar die hun hulp inroept met raad en daad terzijde. Zij geven maandelijks een tijdschrift uit, “National Food and Farming”, waar artikelen in voorkomen over organische land- en tuinbouw.

Door het beschikbaar stellen van werkelijk voedzame levensmiddelen zullen wij de fundamenteen leggen voor een goede gezondheid, kracht, uithoudingsvermogen, integriteit en naastenliefde. De eenheid van lichaam, ziel en geest is het intregender onderdeel van het leven waarin geen splitsing mogelijk is. De Hunza's zijn door hun gezonde lichaam tot grote geestelijke hoogten geklommen en hebben zich ontwikkeld tot het meest vreedzame volk ter aarde. Zij hebben het bereikt en ook wij kunnen het bereiken. Iedereen heeft de taak bij zichzelf de drang en het begrip aan te kweken om de huidige situatie te verbeteren. Een individu vertegenwoordigt een gezin, een gewest, een natie. Dan kan de vrede over ons neerdalen, zoals die in Hunza al meer dan 130 jaar heerst. De bodem is de bron van alle leven, het uitgangspunt van de gezondheid van de mens.

15. Hunza-magie

Hunza is een vriendelijk land. De Hunza's zijn hartelijk van aard en vol begrip voor hun medemensen. Zij vormen een gelukkig volk.

Ondanks hun primitieve omgeving en niettegenstaande het ontbreken van modern onderricht, zijn zij in emotioneel opzicht evenwichtig en verstaan zij de kunst vreedzaam met elkaar en met anderen buiten hun land samen te leven.

De Hunza's hebben een oprecht ontzag voor de rechten van anderen. Dit bleek tijdens rechtszittingen toen het over waterrechten ging. Dit soort problemen werden eenvoudig opgelost door wederzijds begrip en door gesprekken van man tot man.

Vele moeilijkheden in onze onderlinge verhouding komen uit onze neiging anderen overijld te beoordelen en daar uit voorbarige conclusies te trekken. Sommigen van ons menen dat de fouten altijd bij anderen liggen en komen nooit achter de werkelijke onderlinge verhoudingen. Vele mensen hebben onbewust een kritische visie op het leven in het algemeen aangekweekt. Deze foutieve geesteshouding is in werkelijkheid slechts de reflectie van de eigen omstandigheden en leidt tot bitterheid en onvoldaanheid.

De Hunza's daarentegen zijn de protagonisten van het positief denken. Alles wat gedaan moet worden, gebeurt zonder bij voorbaat rekening te houden met de vraag of het wel gedaan kan worden. De Hunza's hebben een sterk godsvertrouwen en geloven dat Hij een onzichtbare partner is bij al hun ondernemingen.

Ook wij kennen een dergelijke houding in diverse omstandigheden, maar helaas niet al te dikwijls. Een piloot bijvoorbeeld, die van New York naar Los Angeles vliegt, zegt „Over vier en een half uur zullen wij in Los Angeles landen”. Hij zegt niet “Als alles goed gaat zullen wij in Los Angeles landen”. Deze piloot heeft een positieve instelling en laat geen twijfels bij zichzelf opkomen.

Als wij moeilijkheden verwachten, komen die ook. Als wij succes najagen en streven naar harmonie, een goede gezondheid, dan bereiken wij dit ook. Omdat onze gedachten bouwmeesters van ons lot zijn, dienen wij voorzichtig te zijn met soort gedachten dat wij in ons bewustzijn toelaten. Als wij negatieve gedachten zien binnensluipen dienen wij deze terstond uit te bannen en te vervangen door constructieve gedachten.

Iedere dag opnieuw versterken of verzwakken wij ons universum door het soort gedachten dat wij koesteren. Op dezelfde manier bouwen of slopen wij ook onze gezondheid en lichaamskracht.

Dr. Frank N. Allan, een internist uit Boston, heeft driehonderd lijdens aan chronische uitputting onderzocht en daarbij vastgesteld dat in slechts 20% van de gevallen zuiver fysieke oorzaken daaraan ten grondslag lagen, terwijl de resterende 80% psychologische achtergronden had.

In een ziekenhuis in Chicago is een aantal chronisch vermoeide zakenlieden tussen de veertig en vijftig jaar onderzocht. Deze mensen waren zeer ambitieus geweest, hadden verantwoordelijkheden willen aanvaarden en hadden alles op alles gezet de top te bereiken. Ergens onderweg hadden zij evenwel hun veerkracht en hun stimulans verloren. Zij waren allen zeer gedeprimeerd en doodmoe. „Het leek wel of hun drijfveer gebroken was”, zei een van de artsen. *

Dat is zeer goed uitgedrukt: „hun drijfveer was gebroken”. De Hunza's bouwen voortdurend aan hun innerlijke kracht en reactievermogen inplaats van deze door negatieve gevoelens te verzwakken.

Vermoeidheid en uitputting zijn de meest voorkomende klachten van onze tijd. We gaan maar door, we durven niet op te houden en dit maakt ons wanhopig. De reden is niets anders dan het ontbreken van een positieve geesteshouding, van een positief denken. Als wij iets doen omdat wij er in geloven en omdat wij het willen en wij van te voren overtuigd zijn dat het een succes zal worden, sluipt geen vrees ons onderbewustzijn binnen om onze energie te doden en ons uit te putten.

De Hunza's blijven doorwerken zonder merkbare vermoeidheidsverschijnselen. Het is een genoegen hen bij het werk of het spel of alleen maar bij het lopen gade te slaan. Zij lopen eigenlijk niet, zij schijnen te glijden. De Mir vertelde mij dat

* Uit een artikel uit *Readers Digest* „Hoe te leven zonder vermoeidheid", samengevat uit „Waarom zijn wij zo moe", door Marguerite Clark.

koeriers liever te voet de honderd kilometer naar Gilgit gingen dan te paard.

Ik ben een iets andere mening toegedaan en geloof dat een transportmiddel voor zulke grote afstanden aanbevelenswaardig is, maar daar zijn de Hunza's het niet mee eens.

Zij die positief denken worden niet door zorgen overweldigd, want zij weten dat Zorg een ondermijnend kwaagdier is dat stevig in onze gemeenschap heeft genesteld. Als Zorg zijn zig-zagloop door het menselijk lichaam kan afleggen, zal het de bron — of de drijfveer — waaruit wij onze krachten putten vernietigen. Als een kurketrekker wringt de Zorg zich een weg door onze ingewanden, waaruit zich in bepaalde gevallen een maagzweer kan ontwikkelen. Zorg kan leiden tot hartzwakte, misselijkheid, verlies van eetlust, diarree, uitslag, netelroos en puisten van allerlei kleuren en afmetingen en ook en zenuwinzinking, hetgeen in het jachtige leven van de zakenwereld geen onbekend verschijnsel is. De Zorg kan zich ingraven in ons onderbewustzijn, zodat de mens het vermogen verliest te reageren op situaties die zich voordoen. Zorg doet alles groter schijnen, zodat het kleinste kleinigheidje, bijvoorbeeld weersverandering of een snerpand geluid, dermate irriterend kan worden, dat het lichaam zich in snikken en schreeuwen een uitlaat zoekt.

Het hierboven geschilderde portret van de Zorg is niet overdreven. De Zorg bestaat en het is aan ieder van ons dit ondiep in een privé-oorlog te bestrijden.

God schiep de mens naar Zijn evenbeeld en begiftigde hem met vele hoedanigheden en bekwaamheden, waaronder de innerlijke kracht om zijn zending op aarde tot een goed einde te brengen. Hij heeft ons alles gegeven wat wij nodig hebben om een gelukkig leven te leiden in vrede, goede gezondheid, harmonie, overvloed en regelmaat. De Zorg echter is een insluiper, die onmiskenbaar uit de andere hoek afkomstig is. De Zorg is inderdaad een euvel dat steeds op een donkere nacht de rivier de Styx is overgestoken om het mensenrijk binnen te vallen. De Zorg is in iedere natie geïnfiltrerd, behalve in het land van de Hunza's. Daar leven mannen en vrouwen zonder zorg. Geestelijke oefeningen zijn even essentieel als lichamelijke.

Als wij de Zorg willen liquideren, moeten wij dagelijks oefenen. Wij moeten geloof en kracht tot ontwikkeling brengen door hen te laten werken, precies zoals wij onze spieren tot ontwikkeling brengen door hen voortdurend te gebruiken.

Wij zullen geen onmiddellijke resultaten mogen verwachten, maar resultaten zullen er komen. Leid uw pogingen in constructieve banen en als de bacteriën van het negativisme uw bewustzijn trachten te infecteren, versper deze dan de weg door positieve gedachten als een barricade op hun pad te plaatsen. Een negatieve en een positieve gedachte laten zich even slecht mengen als water en olie.

Op het moment dat wij ons zorgen maken, zijn wij bezeten door negativismen. Zonder dat dit nodig is halen we ons moeilijkheden op de hals, omdat wij een blik in de toekomst slaan en de levensstormen willen zien aankomen. Natuurlijk zijn wij lang voordat er iets ernstigs gebeurt, al in de grootste verwarring geraakt. Wanneer zich dan ook een crisis, zelfs al is deze nóg zo klein, voordoet, zijn we al zo bevreesd dat we de situatie nauwelijks kunnen beheersen. Pas als u zich heeft leren ontspannen, kunt u het monster Zorg kwijtraken. Geestelijke inspanningen worden op het lichaam overgebracht en deze spanningen kunnen tot zowel fysieke als psychische defecten leiden.

Dr. Hans Selye heeft geschreven:

“Het wordt ons langzamerhand duidelijk, dat veel algemeen verspreide ziekten meer op een foutieve verwerking onzerzijds van spanning en vermoeidheid terug te brengen zijn dan op direct door bacteriën, vergiften of andere uitwendige stoffen veroorzaakte schade. In dit verband blijken vele psychische en zenuwstoringen, hoge bloeddruk, maag-en darmzweren, bepaalde ziekten van hart en bloedvaten, storingen van reumatische aard en rugklachten in wezen geadopteerde ziekten te zijn. In verband hiermee is het overduidelijk dat druk en spanningen voor ieder onzer belangrijke persoonlijke problemen vormen.” *

Kinderziekten (mazelen, waterpokken, de bof etc.) komen in Hunza niet voor. In de gehele moderne historie van het vreedzame Hunza is geen enkel geval van een maagzweer bekend. De Hunza's vormen het levend bewijs van Dr. Selye's theorieën.

-
- Uit *Remaking Your Idea* door Hans Selye, M.D. Vogue, 15 januari 1957.
-

Angst, spanningen, druk en bijna alle vormen van zijn dit wonderlijke volk vreemd. Dr. Selye zegt:

Het geheim van een goede gezondheid ligt in een juiste aanpassing van de zich wijzigende druk van buitenaf. De straf die op het falen van dit grote aanpassingsproces staat is een slechte gezondheid en een ongelukkig leven. Spanning is in wezen de metgezel van de door het leven veroorzaakte slijtage. Hoewel wij de spanningen zolang wij leven niet kunnen vermijden, kunnen wij wel leren hoe wij de schadelijke neveneffecten tot een minimum kunnen beperken. Spanning is op zichzelf een voor het lichaam niet abnormaal verschijnsel.

De Hunza's hebben zich een uiterst positieve houding ten opzichte van het leven verworven. Toen de Mir eens met mij van gedachten wisselde over het probleem dat Hunza een tekort aan bouwland had, zei hij kalm: „Als ons een berg de weg verspert, zullen we deze moeten verplaatsen". Dat was geen scherts, maar volle ernst. Ik twijfel er geen moment aan dat de Mir en zijn volk een methode zullen vinden om „die berg te “verplaatsen" indien de noodzaak daartoe zich zou voordoen. Op het gezicht van de Hunza's ligt een gelukkige glimlach en een uitdrukking van vertrouwen en zelfverzekerdheid. In Hunza heerst een wonderbaarlijk vredesklimaat, een klimaat dat slechts ontstaat wanneer de Zorg is uitgebannen, een klimaat van een direct contact met God. Vrede, harmonie en geestelijke gezondheid maken hier de vreugden des levens uit. De Hunza's hebben geen spijt over het verleden noch over de toekomst. Zij verrichten rustig hun dagelijkse taak, zonder spanning of onrust, zonder nervositeit. Als het werk voltooid is, is het ook goed en efficiënt gebeurd.

Wij vernieuwen ons interieur, wij schaffen nieuwe kleding, nieuw meubilair of een nieuwe auto aan, maar hoevelen van ons denken er ooit aan hun geestelijke woning eens op te knappen. Of we willen of niet, onze kijk op de wereld wordt bepaald door onze eigen geestelijke instelling. Wij interpreteren alles wat wij zien in de termen van onze eigen geestelijke beperking. Wij kunnen echter gelukkig ons leven en onze omgeving hervormen door het geestelijk proces van gedachten-vernieuwing en door het voortdurend hernieuwen van ons geestelijk huis.

Onze gedachten zijn de gereedschappen waarmee wij ons leven vormen. De mens kan zichzelf maken of breken. Het leven kan ons slechts teruggeven wat wij er in geïnvesteerd hebben. Een edel karakter is geen toevalligheid, maar het gevolg van een voortdurend pogen positief te denken. Om dezelfde reden is een slecht karakter het resultaat van voortdurend gekoesterde negatieve gedachten. Natuurlijk vormt de mens zijn eigen karakter en als hij dit mocht wensen te veranderen kan hij en hij alleen deze verandering bewerkstelligen.

Laten wij geestelijke bindingen met de probleemverwekker Zorg vermijden en blij leren leven, daarbij al onze ambities geconcentreerd op de „hogere waarden" des levens die wij willen bezitten en ervaren.

Laten wij een voorbeeld nemen aan de Hunza's. Wrok, afgunst en nijd zijn hun vreemd. Geen valse voorstellingen vergiftigen hun geest en hart. Zij geloven in God en dragen elkaar een oprechte liefde toe. Zij wijten hun problemen niet aan het lot of aan een slecht gesternte of aan iemand anders, maar alleen aan zichzelf en aan hun denkproces. Het ligt voor de hand dat ook wij hun wonderlijk eenvoudige plan voor een coöperatief bestaan moeten overnemen.

Als wij dat willen kan het volk van Hunza ons de weg naar het geluk wijzen. Nergens ter wereld zult u gelukkiger mensen aantreffen. Elk van hun bewegingen en elk van hun handelingen gebeurt met een bepaald doel. U zoudt kunnen beweren dat zij werken om te kunnen bestaan, dat zij geen geld of zaken van grote materiële waarde verlangen, omdat zij niet weten wat luxe is. Misschien. Brengen luxe en weelde dan geluk en voorspoed? Ik geloof het niet. Hoeveel miljonairs maken vele cruises over de zeven wereldzeeën op zoek naar geluk en op zoek naar zichzelf? In Hunza levert het werk een veel grotere beloning op dan geld. Het leidt tot tevredenheid. De Hunza's hebben het geluk en de voorspoed gevonden — voorspoed in de werkelijke rijkdommen van het leven: liefde, de vrede des geestes, gezondheid en geestelijk besef. Hunza kent geen neurotici. Zij hebben een denkpatroon geweven waardoor een voldoeninggevend, zinvol leven ontstond.

Wij kunnen geestelijk zo zeer door onze problemen, onze genoegens en ons werk in beslag genomen worden, dat velen van ons slechts met behulp van kalmerende middelen tot rust kunnen komen. Wij snakken naar rust, maar als wij die vinden weten we er ons geen raad mee. De Hunza's vinden tijd voor meditatie in de stilte van hun huizen of in de in ieder dorp staande moskeeën. Tweemaal daags, vroeg in de morgen en vlak voor het slapen gaan, neemt iedere Hunza de tijd voor een stil gebed en voor enkele ogenblikken van meditatie. De Hunza's zijn werkelijk een uniek voorbeeld van actief Christendom.

Zij brengen de leer van Christus volledig in praktijk. „Hebt uw naastelief als u zelve", in hun credo. Het is een belevenis de Hunza's hun geloof in alles wat zij doen te zien uitdragen.

Elk gebaar is gebaseerd op hun hecht geloof in God. Toen wij langs de bergwegen naar Hunza trokken, waren de Hunza's vol vertrouwen dat hen niets kon overkomen, onverschillig welke tegenslagen zich zouden voordoen. Zij lachten, zongen en waren altijd optimistisch. Hun geestkracht en positieve instelling gaven ook de leden van onze expeditie de moed alle voor ons liggende moeilijkheden te overwinnen.

Het geloof is de rots waarop de grote instellingen van de mensheid gebouwd zijn, geloof is sterker dan veronderstelling, sterker dan geloofwaardigheid. Het brengt de mens buiten de kring van vooruitzicht en toeval. Geloof doet verwachtingen in vervulling gaan.

Om te kunnen leven moeten wij in het heden, in het nu leven. Dat is namelijk het enige tijdstip waarop wij naar waarheid kunnen zeggen: „Ik leef”. Wat is het leven als het heden altijd een ogenblik zou zijn in de nabije toekomst! Wat is het leven als wij het heden niet blij en stralend ervaren. Breng de rafelige resten van zorg en scepsis tezamen en weef daaruit een compositie van serene vreugde.

De Hunza’s hebben ons een hoogst waardevol weefsel laten zien: weefsel van zelfverzekerdheid en positief denken.

Voor bekrompenheid of naijver is in Hunza geen plaats. Het “Waarom heeft u meer dan ik” zult u in Hunza nooit horen. In ieders hart heerst dankbaarheid — dankbaarheid jegens God voor het leven. Liefde, ware liefde weerklinkt in ieders hart. Ware liefde treedt u uit ieders geest tegemoet. Liefde vernietigt nooit. Liefde schept. Waar liefde is, kan angst niet binnendringen.

16. De geheime weg naar het geluk

Voor ik mijn reis naar Hunza ondernam, had ik al bijna tien jaar lang een studie van dit land en zijn bevolking gemaakt. In alle publikaties over dit minuscule koninkrijk van een eeuwig durende gezondheid, werd zoveel nadruk gelegd op de voedingsmethoden en lichamelijke oefeningen, dat het geestelijke en het gevoelsleven bijna niet aan bod kwamen.

Tijdens mijn verblijf aldaar kon ik iets over de geestelijke kant van het Hunzaleven leren. In feite is „leren“ een foutieve uitdrukking — het enige wat ik behoefde te doen was hen gade te slaan. De Hunza's beleven hun geloof meer dan welke andere groep mensen ter wereld ook. Ik sta steeds weer opnieuw verbaasd over het niveau van hun geestelijke ontwikkeling. De manier waarop zij de beginselen van hun godsdienstig denken in praktijk brengen is ongeëvenaard. Godsdienst is voor hen niet iets waarover preken of lezingen worden gehouden, nee, godsdienst is voor hen een levenshouding en zij beleven diensgevolge hun godsdienst elk moment van hun aardse bestaan. Als u hoort dat in dit land gevangenis, jeugdcriminaliteit, crimes passionelles en politie onbekende begrippen zijn, vervult u dit ongetwijfeld met verbazing, doch als u ooggetuige bent geweest van hun levenswijze beseft u dat het niet voorkomen van misdadigheid iets heel normaal is. Het is het natuurlijke gevolg van hun zeden en gewoonten, van het leven volgens de principes van alle godsdienstige grondteksten, de Bijbel, de Koran en de Talmud. In Hunza kunt u getuige zijn van daden van zelfopoffering, van tederheid en van broederlijke liefde; deze eenvoudige Godminnende mensen brengen elke inspirerende boodschap uit de grote godsdienstige teksten tot leven.

De geschiedenis van dit volk is op zichzelf een leerrijk exempel. In de vroegste periode was het een land van struikrovers, een oorlogszuchtige natie, een volk dat rijke karavanen plunderde. Het was een wild en woest leven, maar in elk opzicht vol zelfbevrediging. Op een gegeven moment echter kwamen zij tot het inzicht dat vechten en doden negatieve levensaspecten waren, dat zij vele goede waarden van het leven misten. Binnen enkele jaren veranderde het land in een vreedzame natie van broederlijke liefde. De les die zij ons hebben geleerd is eenvoudig: *het is mogelijk*. Een volk kan een erfenis van hebzucht, naijver en machtswellust over boord werpen. Het volk van Hunza heeft aangetoond dat liefde, broederschap en een rijk geestelijk leven geluk brengen.

Zij vormen een levend voorbeeld van wat zovele humanistische leiders ons steeds hebben voorgehouden: wanneer zij werkelijk leren elkaar te begrijpen in broederlijke liefde en in oprecht leven, dan zullen wij het Utopia vinden met een gemeenschap waarin alle beloften van alle godsdiensten ter wereld tot volledige vervulling zullen geraken.

Het is mijn overtuiging dat alleen een onbesmette bodem, een zuivere geest en het verlangen in broederschap met elkaar de toekomst kunnen redden. Dit is de les die het volk van Hunza ons leert — de les uit het echte Shangri-La. Lang geleden hebben zij ingezien dat de mensheid slechts in liefde, **harmonie**, gezondheid en geluk kan verder leven en gedijen,.

Wat ons betreft is het nog niet te laat — nog niet te laat om deze waarheid onder ogen te zien: „Vergeefs bouwen wij de Stad als wij niet eerst de mens bouwen.“

Voor het eerst in mijn leven voelde ik dat ik een werkelijk levensdoel had. Als mijn boodschap van liefde, geloof, vrede lang leven u van nut kan zijn . . . zijn alle gevaren en angsten van mijn reis de moeite waard geweest.

Geloof is iets wonderbaarlijks. Het is de bouwstof van verwachtingen. Het prikkelt de geest het vertrouwen niet te verliezen in het feit dat alle dingen mogelijk zijn; de Meester zelf beloofde het: „Volgens uw geloof zult gij geoordeeld worden.“ Geloof is een vitale kracht en het is onze taak ons geloof in constructieve banen te leiden.

Geloof en moed zijn beide een groot bezit. Verlies ze nooit. Iemand heeft eens gezegd:
„Moed is 's mensen grootste kracht en de altijd waakzame begeleider van een rotsvast geloof”.