

[Nrs]

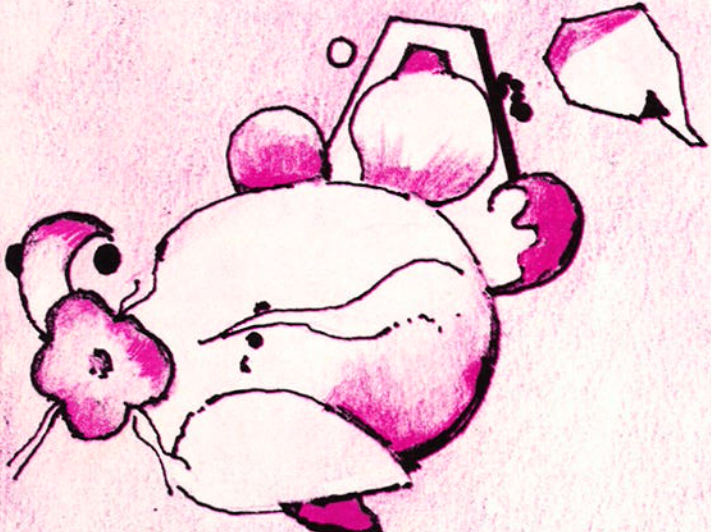
UNIV.  
LEIDEN  
BIBL.

uitgave van het  
meditatie centrum  
de **KOSMOS** f 1.-

PRINS HENDRIKKADE 142 AMSTERDAM 67477

# LEMURIA

1377  
A 8



**FANTASIO**

wordt een soort  
Religieus cen-  
trum

wat is

**MEDI-  
TATIE?**

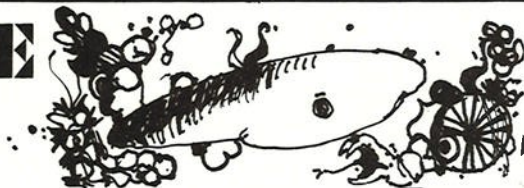
opzoek naar  
het wonder-  
baarlijke

**h.p. lovecraft**

# FANTASIO WORDT EEN SOORT RELIGIEUS CENTRUM



## WONDERLIJKE DINGEN



*dit was Fantasio.*

Er zijn wonderlijke dingen gebeurd in Amsterdam, het afgelopen jaar. Ze zijn natuurlijk niet alleen in Amsterdam gebeurd, maar overal, maar laten we ons even beperken tot Amsterdam omdat het daar zo overduidelijk gebeurde.

We kunnen misschien stellen dat met de gebeurtenissen die ongeveer een jaar geleden begonnen en waarvan Fantasio en Paradiso alleen maar de uiterlijke tekenen waren, want de feitelijke gebeurtenissen vonden plaats in de hoofden van de mensen, definitief de nieuwe tijd begonnen is.

Het zal wel iets te maken hebben met de stand van de planeten, de sterren en akwarius, god mag het weten, maar dat er "iets" begonnen is, daar kunnen we niet omheen.

Waar dat "iets" (een begin van "kosmies" bewustzijn, iets beginnen te voelen van andere krachten?) uiteindelijk toe zal leiden (over hoeveel decennia, eeuwen?) zullen we nog maar even buiten beschouwing laten (een nieuwe mutatie, een nieuwe mens of ondergang?), maar dat het van beslissende betekenis is voor althans deze wereld staat wel vast. Deze technische cultuur heeft nu een punt bereikt waarop alleen nog maar totale chaos en vernietiging kan volgen, of, als we ons kunnen ontwarren uit de reusachtige biologische, technologische en psychologische problemen, een nieuwe soort mens kan ontstaan, meester over zichzelf, meester over zijn wereld.

Fantasio en Paradiso en al wat daar gebeurde, waren kleine aanwijzingen van de enorme verwarring die de beginperiode van deze nieuwe tijd zal kenmerken. Drugs spelen daarin een rol, maar niet de hoofdrol.

Er zijn slachtoffers gevallen en er zullen slachtoffers blijven vallen want de verwachtingen waren en zijn vooralsnog veel te hoog-

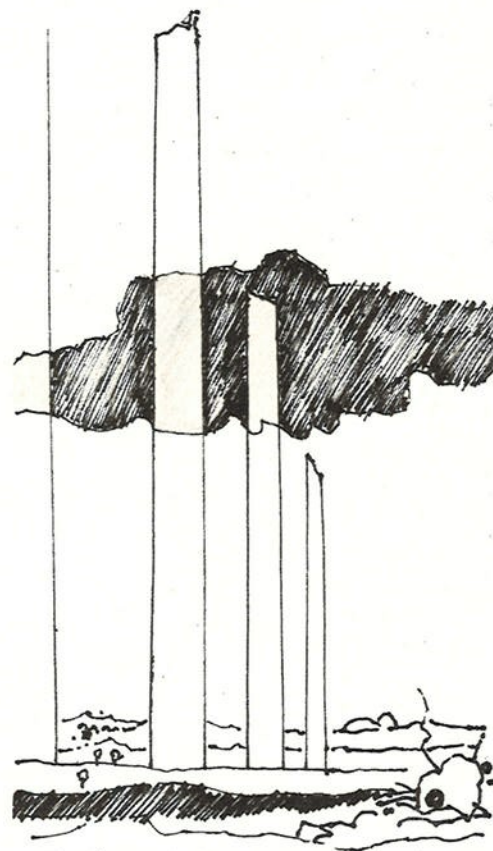
gespannen en de verwarring en de teleurstelling is voor sommigen te groot geweest. Zij zijn de zonderlingen, de eenzamen, de ver-slaafden, de gekken geworden die we om ons heen hebben zien groeien. Zij die deze eerste periode van chaos zonder al te veel kleerscheuren hebben doorstaan (omdat ze sterk waren of voorzichtig) gaan verder.

Fantasio of iets wat daar op lijkt komt nooit meer terug. Het is uit met de pret, knip je haren maar af, trek mensenkleden aan, scheer je en gooi die rommel die om je nek hangt maar weg. Het slaat nergens meer op. De tijd is voorbij.

De volgende fase zal gekenmerkt worden door soberheid en een zekere hardheid. Bezinning op jezelf en wat je aan het doen bent, zonder flauwe kul, goeie siens en "goed" voelen. Integendeel, bezinning op jezelf (door meditatie en studie b.v.) zal je wel eens behoorlijk beroerd doen voelen. Je verandert, moet veranderen onder een onmenselijk sterke druk van zich zeer snel wijzigende leef- en voelomstandigheden. Je gaat het moeilijk krijgen, maar dat geeft niks. Waar het om gaat is dat je blijft zien wie je bent, wat je doet en wat er gebeurt. Alleen dan kun je het overleven.

## DE KOSMOS

Het Meditatiecentrum "De Kosmos" moet de logische konsekwentie worden van bovenstaande. Of het lukt is een tweede, dat hangt vooral af van de bezoeker van het centrum en zijn bereidheid om iets van de bedoeling mee te voelen. Ook bestaat de mogelijkheid dat het centrum geheel of gedeeltelijk onjuist van opzet is, maar ook dan weer zal de bezoeker korrigerend moeten optreden.



Het vroegere Fantasio is vrij koel en sober ingericht, donkere hoekjes en gangetjes zijn verdwenen, evenals de grote mensenmassa's. Het bezoekersaantal werd van gemiddeld 1200 tot 500 teruggebracht en zelfs dat geringe aantal (vergeleken bij de Fantasiodrukke) moest op last van de brandweer dalen tot 400 man.

Het consumptie-aspekt is zo goed als geheel verdwenen. Bier en frisdranken worden niet verkocht en hebben plaats gemaakt voor fruit en vruchtensappen. Vanzelfsprekend stelt dat het meditatiecentrum voor reusachtige financiële problemen. De overheidssubsidiëring is van zodanige aard dat zij massale manifestaties met een hoge drankomzet tot een bittere noodzaak maakt.

## BEWUSTZIJN

Omdat het geld voor het meditatiecentrum toch ergens vandaan moet komen, spreekt het bijna vanzelf dat de bezoeker meer zal moeten betalen, maar om een geregeld bezoek te stimuleren en de incidentele bezoeker-uit-nieuwsgierigheid (waar Fantasio zoveel last van had) te weren, is de toegangsprijs verlaagd tot f 1,50 (Fantasio kostte f 2,-), maar de prijs van de verplichte lidmaatschapskaart sterk verhoogd: f 12,50 per jaar of f 5,- per kwartaal. Geregelde bezoekers (en meditatie heeft alleen maar zin als je het blijft doen) zijn dus op den duur goedkoper uit.

Het programma zal bestaan uit verschillende soorten yoga (met grotere groepen in de grote zaal en op kleinere schaal in de meditatie-ruimtes), groepsmeditatie en meditatie met behulp van dia's, film en geluid, zelf musiceren (er zijn tabla's, trommeltjes, tamboerijnen en andere kleine instrumenten beschikbaar) en optredens van muziekgroepen en groepjes. Er zijn geen popkonserten, maar het is de bedoeling dat sommige popmuzici sessies komen maken waarin ook de bezoekers een aandeel kunnen hebben.

De vroegere lichtshow is ontdaan van zijn goedkope en oppervlakkige effecten en heet nu sfeerprojectie. Met behulp van drie filmprojectors en zes diaprojectors wordt een sfeeraanduiding gegeven, meer niet (b.v. de hele zaal wordt gedompeld in één bepaalde kleur of op de witte muren rondom worden wolkenluchten geprojecteerd waarin groepjes of zwermen vogels vliegen op speciaal voor deze sfeer gemaakte 16 mm filmloeps, enz.).

Via een perfecte stereo-installatie wordt muziek gedraaid die speciaal voor het meditatiecentrum gekozen is. Belangrijk is dat er geen muziek ten gehore wordt gebracht waarin je je automaties kunt verliezen (een goed voorbeeld van deze machinale muziek geeft de Creedence Clearwater Revival, met zijn stampende hits).

Bewustzijn blijft het belangrijkste en het meeste daaraan zul je zowel binnen als buiten het meditatiecentrum "De Kosmos" zelf moeten doen.

Eeuwenlang hebben mensen getracht iets te wijzigen aan de noodlottige gang der gebeurtenissen op deze aardbol. Eerst kleine groepjes verlichte geesten, van lieverlede, toen de verschijnselen ernstiger werden, steeds grotere aantallen en organisaties.

Nu bestaat er een gigantische vredesorganisatie, universiteiten en sociale academies leveren jaarlijks duizenden sociologen en maatschappijonderzoekers en hervormers af, het aantal partikuliere instellingen is niet te tellen en we worden bedolven onder een reusachtige, niet aflatende stroom gedrukt papier, propvol oplossingen, richtlijnen, signaleringen en visies. Tot nu toe is het allemaal zonder resultaat gebleven. Integendeel, de hele samenleving is steeds verder ontmenselijkt, de slachtpartijen zijn steeds in omvang toegenomen en het leed en de afgestomptheid zijn weldra niet meer te overzien. En ondanks al onze ingespannen pogingen, onze perfecte communicatiesystemen en een waar vredesleger van sociologen en plannologen kan daar niets aan veranderd worden.



Altijd, door de eeuwen heen, hebben bovengenoemde wereldverbeteraars dezelfde kardinale vergissing gemaakt: ze hebben de fout bij de anderen gezocht. Altijd is het onderwerp van studies, kritieken en alternatieve voorstellen geweest: de samenleving min één - ikzelf (of wijzelf als het een klubje gelijkgestemden was). In het Oosten is deze tendens veel minder geweest maar ook daar komt dit verschijnsel al sinds jaar en dag voor onder druk van de Westerse beïnvloeding.



Nu is er een groep mensen ontstaan, jonge mensen, die hierop een uitzondering vormt. Ook deze groep wil een betere samenleving, maar altijd staat de Ik daarbij centraal. Ze heeft ingezien dat zonder de individuele mensen te verbeteren een betere samenleving niet mogelijk is en dat zonder jezelf te verbeteren je anderen niet kunt helpen. Deze groep wordt ook wel hippies genoemd.



Zonder enige twijfel hebben bewustzijnsverruimende drugs bij het ontstaan van deze opvatting een bepalende rol gespeeld. Marihuana, hasjies en in veel sterkere mate LSD hebben de eigenschap in sommige gevallen iets te ont-hullen van hoe je bent, wie je bent en wat je bent.

Tijdens het gebruik van deze middelen en in combinatie met invloeden van bepaalde filosofieën en leren (Theosofen, Antroposofen, Yoga, astrologie, Rozenkruizers, enz.) hebben plotseling een groot aantal jongeren een blik op de Kosmos in zichzelf geworpen. Wat ze gezien hebben heeft ze verbijsterd. De meesten weten niet wat er mee te doen, hoe het te hanteren en blijven deze ervaringen zoeken voor de "kick". Anderen ontdekken dat ze veel meer kunnen zijn dan ze nu zijn. Dat ze maar een fractie van hun reusachtige potentiële mogelijkheden gebruiken. Zij beginnen pogingen te doen aan zichzelf te werken.



# BEGIN BIJ

# JEZELF



# OP ZOEK NAAR HET WONDER- BAARLIJKE



"Op zoek naar het wonderbaarlijke" is een gevaarlijk boek. Het is geschreven door P.D. Ouspensky, een "Russische schrijver op wijsgerig gebied" en vormt het verslag van 8 jaar die Ouspensky als leerling van ene George I. Gurdjieff heeft doorgemaakt. Gurdjieff was een Aziatische Rus, een Turkestaan of een Kaukasische Griek of zo die in Moskou in het begin van deze eeuw aan kleine groepen aanhangers een leer verkondigde "die de oplossing kon geven van het vraagstuk Mens en Heelal". Ook in Nederland bestaat een groep die Gurdjieff bestudeert. Zij heeft de Nederlandse vertaling van het boek verzorgd, dat ook in het Engels en het Frans is uitgegeven.

## mind blow



Het is een verbijsterend boek. George Gurdjieff steekt iedereen in z'n zak, Jezus, Maria, de yogi's en Zen-Boeddhisten inkluis. Zijn leer bezit een logiese helderheid die in vrijwel iedereen een soort mind-blow ontsteekt. Daarna begint het pas goed. De leer van Gurdjieff bezit aspecten waarmee iedereen z'n geestelijk voordeel kan doen. Het aantal onbekende en half vermoede waarheden als koeien is zeer groot. In een paar woorden weet Gurdjieff dingen te zeggen waarover je nooit had nagedacht en waarvan je het vermoeden hebt dat als je het helemaal zou begrijpen ("met je hele massa", zoals Gurdjieff het noemt) je een tootaal ander mens zou kunnen worden. Daarom is "Op zoek naar het wonderbaarlijke" een gevaarlijk boek. Niet alleen dat er met behulp van diagrammen, tabellen en schema's iets wordt onthuld van "oude kennis" en wetten, zoals de wet der oktaven, de scheppingsstraal, de 4 centra en andere magiese zaken, maar met zeer overtuigende argumenten weet Gurdjieff, sprekend door de mond van Ouspensky, de lezer er van te doordringen dat hij (de lezer) God is, of het althans zou kunnen zijn. Argeloze en wat al te ontvankelijke lezers die vergeten om naast de wereld om zich heen ook zichzelf en wat ze lezen te relativiseren, kunnen wel eens de ongelukkige bezitters worden van een stevige grootheidswaan. Het psiegedelies klisjee "stop thinking", wat toch al nergens op slaat, want denken is het onvervreemdbaar bezit van iedereen (nou ja, sommigen), dat ten goede moet worden aangewend, gaat zeker niet op voor lezers van "Op zoek naar het wonderbaarlijke". Integendeel.



Om enig idee te geven van de leer van George Gurdjieff, volgen hieronder een paar citaten uit de eerste uiteenzettingen. Wat daarna komt hangt teveel samen met wat er aan vooraf ging om er losweg uit te citeren. "Op zoek naar het wonderbaarlijke" van P.D. Ouspensky is uitgegeven bij Servire te Den Haag, een uitgever die zich min of meer heeft gespecialiseerd in "okulte boeken".



## ENIGE CITATEN

"De mens is een machine. Alles wat hij doet, al zijn handelingen, woorden, gedachten, gevoelens, overtuigingen, meningen en gewoonten zijn het resultaat van invloeden en indrukken van buiten. Uit zichzelf kan een mens geen enkele gedachte, geen enkele handeling voortbrengen. Alles wat hij zegt, doet, denkt, voelt, dat alles gebeurt. De mens kan niets ontdekken, niets uitvinden. Alles gebeurt. Dit feit voor zichzelf vast te stellen, te begrijpen, overtuigd te worden van de waarheid er van, betekent dat men zich ontdoet van duizend illusies omtrent de mens, omtrent zijn vermogen scheppend werkzaam te zijn en zijn eigen leven bewust te organiseren, enzovoort. Er bestaat niets van dit alles. Alles gebeurt. Volksbewegingen, oorlogen, revoluties, regeringswisselingen, dat alles gebeurt. En wel op precies dezelfde wijze als alles gebeurt in het leven van de enkeling. De mens wordt geboren, leeft, sterft, bouwt huizen, schrijft boeken, niet zoals hij wil, maar zoals het gebeurt. Alles gebeurt. De mens heeft niet lief, haat niet, verlangt niet - dat alles gebeurt. Maar niemand zal het ooit geloven wanneer je hem vertelt dat hij niets kan doen. Dit is het meest onaangename en beledigende wat je hem kunt zeggen. Het is vooral daarom zo beledigend en onaangenaam omdat het de waarheid is en niemand wenst de waarheid te kennen".



"Probeer te begrijpen wat ik zeg: alles is van alles afhankelijk, alles is verbonden, niets staat op zichzelf. Daarom gaat alles op de enige manier waarop het kan gaan. Indien de mensen anders waren, zou alles anders zijn. Zij zijn wat zij zijn en daarom is alles zoals het is".



"Kan er niets, absoluut niets worden gedaan?" vroeg ik (Ouspensky).

"Absoluut niets".

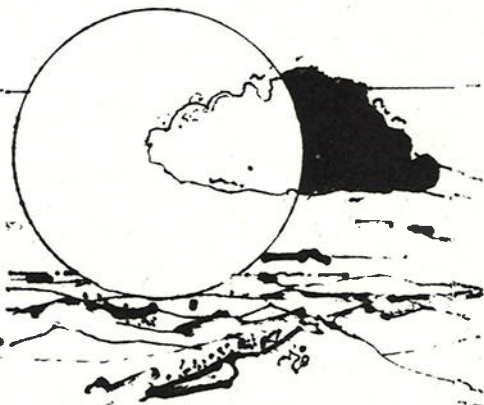
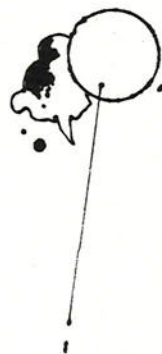
"En kan niemand iets doen?"

"Dat is een andere vraag. Om te kunnen doen dient men te zijn. En het is noodzakelijk eerst te begrijpen wat zijn betekent ..."



"U beseft uw eigen situatie niet. U zit in een gevangenis. Als u een verstandig mens bent, zal u verlangen er op gericht zijn te ontsnappen. Maar hoe? Het is nodig een tunnel onder een muur door te graven. Eén mens kan niets uitrichten. Maar laten wij eens aannemen dat er tien of twintig mensen zijn - wanneer zij bij toerbeurt werken en de een de ander dekt, kunnen zij de tunnel voltooien en ontsnappen".

"Het komt mensen altijd voor dat de anderen alles steeds verkeerd doen, niet zoals het gedaan zou moeten worden. Iedereen denkt altijd dat hij het beter zou kunnen doen. Zij begrijpen niet en willen niet begrijpen dat alles wat gedaan wordt en vooral wat al op één manier gedaan is, niet op een andere manier kan worden of kon zijn gedaan".



"Stelt u zich een vat of een retort voor, gevuld met poeders van verschillende metalen. De poeders kunnen zich volkomen vrij van elkaar bewegen. Iedere toevallige verandering in de stand van de retort verandert de onderlinge ligging van de poeders. Als de retort geschud of met de vinger beklept wordt, is het mogelijk dat het bovenste poeder naar de bodem of naar het midden verhuist en het onderste naar boven komt. Er is niets duurzaam in de plaats van de poeders en er kan onder zulke omstandigheden ook niets duurzaam zijn. Dit is een getrouw beeld van ons psychische leven. Ieder ogenblik kan door nieuwe invloeden de plaats van het bovenste poeder veranderd worden en een ander dat volkomen zijn tegendeel is in zijn plaats komen".

(Het beeld dat Gurdjieff hier gebruikt verwijst sterk naar de alchemie (hij noemt zich soms ook chemicus). Enige alinea's verder vervolmaakt hij het beeld met de mogelijkheid de poeders (de ikken) door een speciaal soort vuur (strijd en inspanning) onder de retort te verhitten en ze samen te smelten tot een nieuwe chemische eenheid. De inhoud van de retort (de psyche) is dan ondeelbaar en "individueel" geworden. Dit is nu juist wat de oude alchemisten letterlijk deden, echter met precies dezelfde geestelijke bedoeling. R. T.)

Tenslotte: "Er is absoluut geen vooruitgang. Alles is precies zoals het duizenden, ja tienduizenden jaren geleden was. De uiterlijke vorm verandert. Het wezen verandert niet. De mens blijft precies hetzelfde. 'Beschaafde' en 'cultuur'mensen leven met precies dezelfde interesses als de meest onwetende wilden. De moderne beschaving is gegrondvest op geweld en slavernij en mooie woorden. Maar al die mooie woorden over 'vooruitgang' en 'beschaving' zijn woorden zonder meer."

Na dit pessimistisch uitgangspunt zakelijk te hebben vastgesteld, ontvouwd Gurdjieff op 412 bladzijden zijn leer voor de individuele mens, via zelf-waarneming, zelf-herinnering, bewijstijnsgraden en een skala van stellingen betreffende "Mens en Kosmos".

# OVER MEDI- TATIE

Het is beslist nodig voordat men met meditatie begint, een inzicht te hebben in de verschillende delen, waaruit het menselijk wezen is samen gesteld. Met name moet men bewustzijn hebben verkregen van het stoffelijk lichaam, het etherisch lichaam, de emoties of astrale lichaam, het denkvermogen of mentale lichaam.

De meditatie zelf moet leiden tot verruiming van het bewustzijn, tot de intuïtie of budisch lichaam en het hoger Zelf of Atman.

Wanneer men met de meditatie resultaat wil verkrijgen, zal men zich allereerst serieus dienen bezig te houden met:  
de 5 verboden  
de 5 geboden  
zijn levenshouding  
zijn levensenergieën.

Daarna zal men zich moeten gewennen de aandacht naar binnen te richten. Deze arbeid zou men met het ploegen en bemesten van de akker kunnen vergelijken.

## KONSENTRATIE

De volgende stap is konsentratie. De naar binnen gericht aandacht moet op een bepaalde vorm gericht worden. Deze vorm (een zin, een symbool, een gedachte, een voorwerp, een ideaal, een klank, enz.) wordt het zaad voor de meditatie genoemd.

Vervolgens komt de meditatie. De vorm wordt in het denkvermogen vastgehouden en bespeeld. Dit zou men het bespreken van het zaad kunnen noemen. De konsentratie op de zaadgedachte mag men echter niet verliezen. De meditatie is geslaagd indien ingevingen uit de intuïtie opbloeien. Dit zal in het begin echter hoogst zelden het gevolg zijn.

## KONTEMPLATIE

De hoogste vorm van meditatie is de kontemplatie. Deze ontstaat wanneer men de opgebloeide intuïtie voorlegt aan het ware Zelf. Daarna alle gedachten uitschakelen en gekonsentreerd blijven toezien. De kontemplatie is geslaagd wanneer er een uitstorting van het Zelf in het denkvermogen plaatsvindt. Het is de vrucht van meditatie.

Kontemplatie mag slechts plaatsvinden door hen die goed getraind zijn in de meditatie en daarin de nodige resultaten bereikt hebben.

In geen geval mag meditatie verward worden met het wegdoezelen in dromen. Dit is negatief en heeft slechts afbrekende gevolgen.

Zelfs mag men de gedachten niet de vrije loop laten, aangezien ook dit de konsentratie ontwend.

Maar evenmin mag men met grote wilskracht de gedachten in de konsentratie terugbrengen: dit geeft slechts aanleiding tot verkrampten.

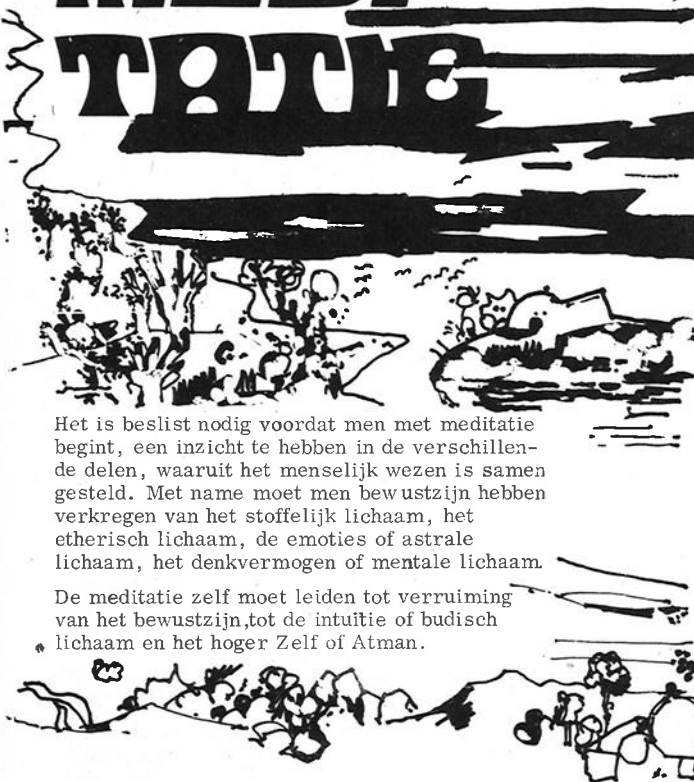
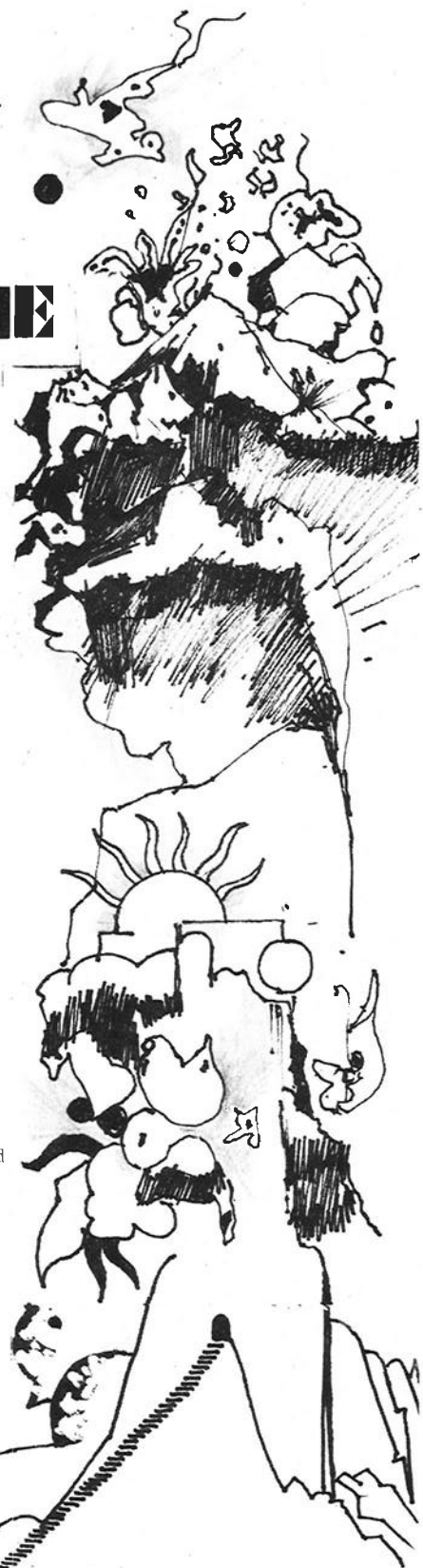
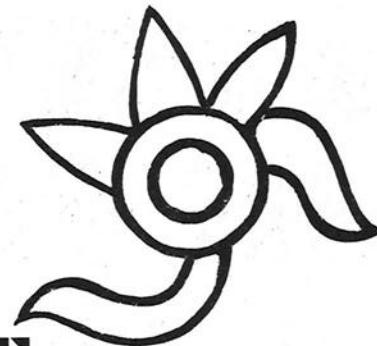
Men moet trachten met veel rust en geduld steeds weer het denkvermogen te gewennen zich te konsentreren op de zaadgedachte.

Meditatie mag slechts plaatsvinden indien men bereid is daarnaast een intensieve studie te ondernemen, ter verkrijging van inzicht in de innerlijke wereld.

Inzicht in de innerlijke wereld kan slechts plaatsvinden indien men naast studie, bereid is regelmatig meditatie te beoefenen.

Mediteer indien mogelijk steeds op dezelfde plaats. De atmosfeer wordt hierdoor gezuiverd. Meditatie heeft het beste resultaat wanneer de zon opgaat naar de middag. Mediteer altijd met rechte rug. Wanneer men alleen is, zijn de benen of voeten gekruist en liggen de handen in elkaar. Bij groepsmeditatie zijn de knieën en voeten naast elkaar en de handen op de knieën. De houding moet een gemakkelijke en stevige zithouding zijn. Men moet ontspannen zijn. De ademhaling moet regelmatig en rustig zijn.

Vergeet daarna lichaam en ademhaling, richt de aandacht naar binnen, konsentreer, mediteer ....



# DEFE HEN

Men moet elke oefening gedurende een maand elke ochtend doen. Niet meer dan één oefening per ochtend en in volgorde zoals gegeven. Indien men Hatha Yoga doet, dan eerst de hatha en na afloop de konsentratieoefening.

## KONSENTRATIE OEFENING 1

- Neem een voorwerp, plaats het op tafel en bekijk het gedurende 1 minuut.
- Sluit de ogen en tracht het voorwerp, maar nu met gesloten ogen, weer voor U te zien.

Open nu de ogen en bekijk het voorwerp opnieuw, zoals onder a. Sluit de ogen en tracht het voorwerp opnieuw voor Uw geestesoog te halen, zoals onder b.

Herhaal een en ander elke ochtend 3 à 4 keer.

## KONSENTRATIE OEFENING 2

Als 1 a en b, maar tracht nu allerhande details van het voorwerp waar te nemen. Met gesloten ogen tracht men daarna zich zoveel mogelijk details van het voorwerp te herinneren, voor zich te zien.

Daarna herhaalt men a. weer, maar controleert of de met het geestesoog gezien details juist waren en tracht daarnaast weer nieuwe details waar te nemen.

Daarna herhaalt men b. weer, en tracht weer het voorwerp zo eksakt mogelijk met gesloten ogen voor zich te zien, enz.

Herhaal een en ander elke ochtend 3 à 4 keer.

Op den duur zal men ontdekken dat elk voorwerp tientallen details bevat die men, ook al stond het voorwerp soms al jaren in de kamer, nooit had gezien. Deze oefening scherpt op den duur het waarnemingsvermogen.

## KONSENTRATIE OEFENING 3

Sluit de ogen en tracht nu een voorwerp uit Uw herinnering, direkt te zien, b.v. een auto, een boom, een huis. Neem niet een te eenvoudig voorwerp, aangezien dat moeilijker is.

Als het voorwerp niet stil wil blijven staan, maak U daar dan geen zorgen over, maar volg de beweging rustig. Op den duur krijgt U steeds meer macht over het voorwerp, maar tracht het nooit met grote kracht te dwingen.

Doe deze oefening elke morgen gedurende 5 minuten.

## KONSENTRATIE OEFENING 4

Ga te werk als bij 3, maar tracht allerhand details aan het voorwerp waar te nemen. Draai het voorwerp in gedachten eens om en bekijk ook daar de diverse elementen waaruit het is samengesteld.

Bijvoorbeeld: neem een aardappel in gedachten, bezie de stukjes klei op de schil een voor een, neem de kurkachtige schil zelf waar en ook de pitten die op diverse plaatsen aanwezig zijn. Bekijk de totaal vorm nog eens en draai de aardappel dan om, waarna weer alles nauwkeurig wordt bekeken.

Doe deze oefening elke morgen gedurende 5 minuten.

Men mag iedere ochtend een ander voorwerp nemen, maar het is ook wel eens goed gedurende b.v. een week steeds hetzelfde voorwerp opnieuw en intenser te bezien.



## KONSENTRATIE OEFENING 5

Neem een eenvoudig voorwerp zonder veel details, bv. een pepermuntje, een ei of een druppel water in uw gedachten. Plaats het voorwerp met Uw verbeeldingsvermogen in het hoofd en bekijk het gedurende 5 minuten. Als de gedachten afdwalen, bekijkt dan rustig even deze afdwalingen; ze verdwijnen dan, waarna opnieuw op het oorspronkelijke voorwerp wordt geconsentreerd. Het wordt opnieuw in het hoofd geplaatst en de oefening begint opnieuw.

Indien het voorwerp beweegt, volg deze beweging dan rustig; op den duur zal het voorwerp steeds meer onder beheersing komen.

Neem niet elke ochtend een ander objekt, maar gebruik een voorwerp tenminste gedurende een week elke ochtend. En dan niet langer dan 5 minuten.

## KONSENTRATIE OEFENING 6

Konsentreer in het hoofd en neem niet waar.

Indien dat niet mogelijk is neem dan een grijs of wit vlak waar, of alleen maar ruimte, een grote ruimte in het hoofd.

Maar probeer op den duur alleen maar in het hoofd te konsentreren.

Doe dit nooit gespannen, maar altijd door de aandacht ontspannen samen te trekken.

Wanneer men dit ongedwongen enige tijd kan volhouden, voelt men een grote rust en ontspanning over zich komen. Niet alleen mentaal, maar ook emotioneel en lichamelijk.

Niet langer dan 5 minuten elke ochtend.

## VOOROEFENING VOOR MEDITATIE

Neem een voorwerp of begrip in Uw gedachten, en tracht gedurende 5 minuten daar allerhand voorwerpen en begrippen die daar iets mee te maken hebben, erbij te bedenken.

Neem hetzelfde voorwerp of begrip tenminste gedurende een week.

Voorbeeld: het begrip Moeder.

Denk daarbij aan: huisvrouw, kinderen, baby, wassen, gastvrouw, keuken, gezin, Maria, verzorgen, bevruchting, slaapliedje, enz.

Het zijn dus eigenlijk een aantal associaties met het begrip moeder als middelpunt.

We moeten wel oppassen, dat de associatie zelf niet gebruikt wordt om weer nieuwe associaties aan vast te binden, want dan ontstaat een ketting waarbij onze gedachten afdwalen.



# H.P. LOVECRAFT

H. P. Lovecraft is niet alleen een Amerikaanse "underground"popgroep, maar vooral een Amerikaanse schrijver van gruwelverhalen, tijdgenoot van Edgar A. Poe.

Ten onrechte wordt Lovecraft op de flapteksten van zijn boeken in één adem genoemd met de populaire Poe, meestal uit oogpunt van reclame. Poe is een 19e eeuwse schrijver van spook- en griezelverhalen in ouderwetse stijl, die niets van doen heeft met de onzegbare visioenen van Lovecraft, de "ongevormde rijken der oneindigheid".

Lovecraft beschrijft de gruwelijke kosmische eenzaamheid van Oude Goden en Kwade Machten van ver voor detijd dat er leven op aarde was. Machten die miljoenen jaren geduldig wachten op de kans die eens komen zal.

Verzonken "Cyclopische" steden van verschrikking diep op de bodem van de oceaan waar reusachtige gedrochten hun helse terugkeer voorbereiden, aanbeden door vergeten stammen en hun woeste ritën. "Ik zag de hemelen krioelen van vreemde vliegende wezens en daaronder zag ik een helse zwarte stad van gigantische stenen terrassen met goddeloze pyramiden... en duivelslichten die in ontelbare vensters brandden. Visioenen die een Jeroen Bosch niet zouden misstaan.



IK HEB DE GAPING VAN HET DONKERE  
HEELAL GEZIEN  
WAAR ZWARTE PLANETEN ZICH WENTELN  
ZICH WENTELN IN HUN VERSCHRIKKING,  
ONGEZIEN, ZONDER KENNIS OF GLANS  
OF NAAM

Nemesis

## CTHULHU

Verzonken rijken en steden, duistere plaatsen in de nacht der tijden. Yuggoth, Valusia, Khem en Lemuria. Zwarte planten in een oneindig eenzaam en gruwelijk heelal, nee een vrolijke jongen was H. P. Lovecraft zeker niet. Hij moet verschrikkelijke hallucinaties en visioenen hebben gehad en bezocht zijn door gruwelijke dromen.

Lovecraft werd vooral bekend door zijn Cthulhu-mythologie. Wezens, halfgoden in de gedaante van een mens-oktopus, die lang geleden de wereld bewoonden en de zwarte magie beoefenden, daardoor hun macht verspeelden, en werden verbannen.

Maar ergens, levend in de ruimte en in de diepste diepten der zeeën, in Azathoth, in Yog-Sothoth, zullen zij alles aangrijpen om de aarde weer in bezit te nemen.

Lovecraft was een visionair kunstenaar met een enorme gevoeligheid voor het magiese en het okulte, in tegenstelling tot Poe, die veel dichtër bij huis bleef, menselijker is. Bij Lovecraft is iedereen waanzinnig op een magiese manier die niet zomaar uit de lucht gegrepen is. Hij moet veel geweten hebben van alchemie, eeuwen oude legendes, leren en overleveringen en bovendien waarschijnlijk sterk mediamiek beïnvloed zijn geweest.

In het verhaal "Het onzienbare" uit de "Macabere Verhalen" beschrijft Lovecraft een visioen dat maar tot één gevolgtrekking kan leiden: de schrijver was "op trip" en dat in een tijd dat LSD nog niet bestond!

Hier volgt een fragment:

"Het beeld was een ogenblik buitengewoon helder, maar maakte geleidelijk plaats voor een nog verschrikkelijker voorstelling; die van een uiterste, volstrekte eenzaamheid in een oneindige, onzichtbare, geluidloze ruimte. Er scheen een leegte te zijn en niets meer, en ik

voelde een kinderlijke angst in met opkomen. Toen, uit de verste regionen van de verte, ontstond het GELUID. Het was oneindig zwak, nauwelijks merkbaar vibrerend en onmiskendbaar muzikaal, maar het bevatte een element van weergalozes wildheid waardoor het effect ervan als een verfijnde marteling over mijn hele lichaam voelde. Op hetzelfde ogenblik ontstond er iets als een koude tocht, die blijkbaar vanuit de richting van het verre geluid langs me heen striemde. Terwijl ik ademloos wachtte, merkte ik dat zowel het geluid als de wind in kracht toenamen; het effect ervan was, dat ik het eigenaardige gevoel had op een spoorrails vastgebonden te zijn, juist op de weg van een gigantische, aanstormende lokomotief." En: "Ik was nu in een maalstroom van geluid en beweging, terwijl verwarde beelden voor mijn ogen flitsten. Ik zag de wazige omtrekken van de kamer, maar uit een punt in de ruimte scheen een ziedende zuil van onherkenbare vormen en wolken testromen, die zich ergens boven en rechts van me door het stevige dak heen boorde. Toen zag ik weer iets van het tempelachtige effect, maar deze keer reikten de zuilen omhoog tot in een lichte oceaan van licht, die één verblindende lichtstraal omlaag zond langs het pad van de nevelige kolom die ik eerder gezien had. Hierna was het tafereel bijna volledig kaleidoskopisch en in die wirwar van visioenen, geluiden en ondefinieerbare zintuigimpressies had ik het gevoel dat ik op het punt stond op te lossen of op de een of andere manier mijn vaste vorm te verliezen. Een bepaalde flits zal ik met altijd blijven herinneren. Gedurende een ogenblik scheen ik een stuk te aanschouwen van een vreemde nachthemel gevuld met blinkende, wentelende hemellicamen, en toen dit beeld zich terugtrok zag ik dat de stralende zonnen een sterrebeeld of melkwegstelsel van een bepaalde gedaante vormden; en dat deze vorm het verwrongen gezicht van Crawford Tillinghast was".



LEMURIA IS EEN UITGAVE VAN HET  
 MEDITATIECENTRUM "DE KOSMOS".  
 PRINS HENDRIKKADE 142,  
 AMSTERDAM  
 TELEFOON (020) - 67477  
 LEMURIA VERSCHIJNT  
 1 x PER MAAND



*vervolg  
 van pag. 7*

## zwarte magie

De hoofdpersonen uit de korte verhalen van H. P. Lovecraft zijn meestal hypergevoelige kunstenaars met manies depressieve inslag, woonachtig in het fiktieve Arkham of een andere plaats vol raadselen en gefluister in het oudste deel van Amerika: Nieuw Engeland. Het land van de eerste kolonisten, de heksenprocessen en duivelsaanbidding. De verteller is meestal een nuchtere vriend of verre relatie van genoemde artiest, die de schouders ophaalt over de bizarre en magiese onderwerpen van 's mans kunstwerken. Daardoor ontstaat vaak een sterke spanning tussen de sobere, ja bijna onverschillige verteltrant en de onzegbaar gruwelijke belevenissen van de hoofdpersoon. Aan het slot van het verhaal spreekt de verteller meestal een lichte twijfel uit over het gebeurde.

De verschrikkelijke dood of de geheimzinnige verdwijning van de hoofdpersoon kan eventueel wel verklaard worden uit de wetenschap bekende natuurverschijnselen, maar ja, je weet nooit, vooral niet omdat . . . en dan volgt een indicatie die onverbiddelijk wijst naar zwarte magie of duivelse krachten van Oude Goden. Maar vaak ook laat Lovecraft er geen twijfel aan bestaan dat de zwarte krachten uit afgrijselijke afgronden van tijd en ruimte, omwolk door een monsterachtige stank en zwarte vleugels, hun slijmerige tentakels uitstrekken naar onze wereld, aanbeden door gele, scheeloge wilden, afgrijselijk gekleed in oranje en rode gewaden, waanzinnig dansend op het geboek van koortsachtige pauken . . . Cthulhu ftagh iä ngai ygg . . .

### DE CHAKRA'S

De zeven chakra's of krachtcentra zijn de verbindingpunten tussen het stoffelijk en het etheries lichaam van een mens. Chakra is sanskriet en betekent wiel. Deze zeven wielen zijn voortdurend in draaiende beweging en ontvangen de kracht of levensstroom zonder welke het stoffelijk lichaam niet kan bestaan. Er is een stuit-chakra of basis-chakra, een milt-chakra, een navel-chakra, een hart-chakra, een keel-chakra, een voorhoofd-chakra en een kruin-chakra, elk met z'n eigen vorm, kleur en functie. In de volgende Lemuria (nr. 2 dus) wordt op de chakra's en hun eigenschappen dieper ingegaan.

*uit "Theosofia"*

"Zoon", zegt Thomas à Kempis, "gij moet er zeer vlijtig naar streven dat op elke plek, in elke handeling, in elke wereldse situatie gij innerlijk vrij zult zijn en zelfbeheerst dat alle dingen aan u onderworpen zijn en gij niet aan hen; dat gij heer en meester zijt van al uw handelingen en niet hun dienaar."

"Doordat gij uw wilskracht hebt afgetrokken van de koortsachtige gehechtheid aan de dingen, waardoor alle dingen aan u onderworpen zijn en gij niet aan hen, zult gij geleidelijk aan de tegenstellingen overwinnen tussen de bespiegelende en de impulsieve reacties van uw persoonlijkheid. Door ijverige en volgehouden zelfdiscipline zal deze geestelijke mentale instelling, die door de mystici soms "geestelijke armoede" wordt genoemd en soms wel "volmaakte vrijheid" - want het zijn twee aspecten van een hetzelfde - dan uw deel kunnen worden. De berg van zelfkennis bestijgende en alle overbodige bagage wegwerpende naarmate gij hoger klimt, zult gij het hoogste bereiken, de top van de geest, waar de krachten van uw ware inwezen - de dynamische energie, het vlijmscherpe inzicht, het brandend enthousiasme - die zo lang versplinterd en verspild werden onder de duizend en een kleinigheden en eigenbelangtjes, tot een geheel worden samengebondeld en een machtig en beheerst instrument worden waarmede uw hoger zelf zich een weg kan bannen naar de geheimnisvolle diepten van het hart der waarheid".