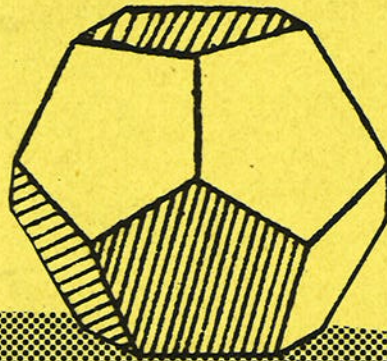


LEMURIA

uitgave van het meditatiecentrum 'de kosmos'

prins hendrikkade 142 amsterdam tel.67477

nr. 10



S. 2576
N/343

yoga ~ okkultisme ~ magie

Alle voorafgaande Yoga-systemen, vanuit de hoogste Bronnen gegeven, baseerden zich op een voorgeschreven hoedanigheid van leven. En nu, bij de komst van het tijdperk van Maitreya, is een Yoga-systeem nodig, dat het gehele leven omvat; alles omvattend, niets voorbijgaand.....

U mag mij een naam voorstellen voor deze Yoga van Leven. Maar de meest juiste naam zal zijn Agni-Yoga. Het is juist het element vuur, dat aan deze Yoga van zelf-opoffering zijn naam geeft. (Sutra 158 uit het boek Agni-Yoga).

zelf- opoffering en vuur

In 1965 vond in Saigon de eerste zelfverbranding plaats. Een boedistische priester, gezeten in de lotus-houding, overgoot zichzelf met benzine en stak zich in brand. Het was een bewuste daad, die van tevoren was aangekondigd met als doel de aandacht van de wereld op een bestaande misstand te vestigen. De man offerde zijn huidig leven en schokte daarmee de wereld. Velen volgden op andere delen van onze planeet en steeds weer was het motief: zelf-opoffering. Levende fakkels, symbolen van een nieuwe mentaliteit, de mens die zich laat opbranden om anderen te helpen.

Bij het zichzelf inleven in de grootsheid van deze daden komen de tranen in onze ogen. Vele van deze mensen worden dan ook met grote eerbewondering. En achter hun daad gaat een veel groter gebeuren schuil dan menigeneen zich realiseert. Beschouwen wij hun daad eens vanuit de yoga-leer.

Dan weten wij dat de dood een bevrijding is voor de ziel, zoals de geboorte kan worden gezien als een dood. Zolang de mensheid slechts de uiterlijkheden ziet is de daad van zelfmoord door zelfverbranding een offer, zodra komt men tot de innerlijke waarheden dan is hun daad meestal onjuist en af te keuren. Een waarlijk offer is het dan om verder te leven, om de ziel gevangen te houden in het lichaam en toch zichzelf aan te steken en te verbranden. Dat kan gebeuren door zichzelf te offeren in een vuur van voortdurende aspiratie, door het vuur van zijn energie op te branden met als enig doel zich voortdurend in te zetten voor zijn medemens, zichzelf vergetend. De persoonlijkheid te offeren in dienst van zijn omgeving, of dit nu zijn gezin, de groep waarin hij werkt en streeft of zijn volk is of zelfs de hele mensheid. De krachten van zijn stoffelijk lichaam, zijn emoties en zijn gedachten te doen opbranden opdat de sluiers voor de ogen van anderen worden weggeschoven en het licht bij hen kan binnendringen. En dat iedere dag weer in het volle leven op kantoor, thuis of op straat. Dat is de Yoga van Leven. De gruwel en tegelijk de schoonheid van het vuur dat steeds sterker in ons zal branden en waardoor de Ziel zal bloeien, als werd zij door een gloeiende zon bestraald, met leven gevende kracht, vol kleuren van reinheid. Om zich tenslotte geheel van de emoties en het stoffelijke af te keren en de brand van de gedachten omhoog te richten naar de ware intuïtie en het ware Zelf. Dat is wat men de wedergeboorte noemt, het is de vuurdoop die in de plaats komt van de doop met het water. Een doop die men niet door een ander kan laten verrichten, maar die men zelf moet bewerkstelligen door het denkvermogen voortdurend in het Licht te houden.

Zich louteren door het vuur, in het leven van alledag. Niet zich terugtrekken in de uiterlijke schoonheid van het woud of de bergen, maar in de innerlijke schoonheid van het juiste denken, dat de vlam is voor ons juiste handelen. Niet in voorgeschreven omstandigheden van leven, maar in de dagelijkse realiteit een fakkel zijn, die de omgeving verlicht opdat Uw broeder iets makkelijker de weg kan vinden in zijn donker doolhof. Ziet U het grootse symbool van zelfverbranding waarmee enkelen in deze wereld een uiterlijke vorm gaven aan een innerlijk gebeuren?

A. Alberts

agni yoga



rudolf steiner:

hoe krijg je bewustzijn op hogere gebieden?

deel 2

de inwijding

De hoogste graad waarover nog redelijk verstaanbare aanduidingen gegeven kunnen worden, is de Inwijding.

Maar als je de weg via Voorbereiding, Verlichting en Inwijding eenmaal hebt afgelegd, zul je vanzelf naar de hogere geheimen geleid worden. Geheimen die je echter slechts geopenbaard zullen worden naar de graad van je ontwikkeling. Vóór je ingewijde wordt, zul je de zogenaamde "proeven" moeten doorstaan, waarvoor je je vanzelf geplaatst zult zien als je de oefeningen doet die leiden tot de ontwikkeling van je geestelijke organen.

De proeven voor de Inwijding zijn:

1. De Vuurproef
2. De Waterproef
3. De Luchtproef

Aan de poort van de eerste proef staat: "Zonder het gezonde menserverstand is elke stap tevergeefs". En bij de tweede proef: "Alle vooroordeel moet van u wijken". De derde proef is gericht op het verwerven van volstrekte tegenwoordigheid van geest. Wanneer je deze proeven hebt doorstaan mag je de "tempel der Hogere Kennis" binnen gaan. Hier kan maar heel weinig over gezegd worden. Als je eenmaal dit stadium hebt bereikt, ontvang je wat zinnebeeldig de "dronk der vergetelheid" wordt genoemd: de inwijding in het geheim hoe je moet handelen zonder je door het gewone geheugen voortdurend te laten storen. De tweede "dronk" die je ontvangt is de "Herinneringsdronk". Hierdoor krijg je het vermogen de hogere geheimen altijd in je geest aanwezig te hebben. Iets waartoe het gewone geheugen niet toereikend is.

de praktijk

Als de mens aan de vorming van zijn gevoelens, gedachten en stemmingen werkt, zoals hiervoor werd beschreven, brengt hij in zijn ziel en geest een dergelijke organische structuur teweeg als de natuur in zijn stoffelijk lichaam heeft bewerkt. Nu zullen er nog wat praktische gezichtspunten nader worden aangeduid. Je moet je bijvoorbeeld in het bijzonder richten op de ontwikkeling van je geduld. Elke opwelling van ongeduld werkt vernietigend op de in de mens sluimerende vermogens.

Tevredenheid met het minste wat je bereikt, kalmte en gelatenheid moeten je meer en meer gaan beheersen.

Er kan alleen iets bereikt worden door je telkens en telkens weer aan één bepaalde gedachte over te geven en je die helemaal eigen te maken. Die gedachte is de volgende: ik moet weliswaar al het mogelijke doen om mijn ziel en geest te ontwikkelen, maar ik zal rustig wachten tot ik door Hogere machten een bepaalde verlichting zal verkrijgen.

Wordt deze gedachte je tot een karaktertrek dan ben je op de goede weg. Deze karaktertrek wordt dan ook uiterlijk zichtbaar. Je blik wordt rustig en je krijgt zekerheid en vastberadenheid in je bewegingen en alles wat zenuwachtigheid genoemd wordt, verdwijnt gaandeweg. Kleine, schijnbaar onbeduidende voorschriften komen hierbij in aanmerking. Iemand beledigt je bijvoorbeeld. Vóór je geestelijke opleiding keerde je je gevoelens tegen de belediger en je ergerde je. Maar nu komt in zo'n geval meteen de gedachte bij je op: zo'n belediging doet niets af aan mijn waarde, en je reageert met kalmte en gelatenheid, zonder uit ergernis te handelen. Dat betekent natuurlijk niet dat je je eenvoudig maar moet laten beledigen. De bedoeling is alleen dat je op een belediging jouzelf aangedaan, met dezelfde kalmte en zekerheid reageert alsof iemand anders was beledigd.

Geduld trekt de schatten van Hogere Wijsheid aan en wie de Hogere Kennis alleen voor zichzelf zoekt, zal haar nooit vinden. Dit vereist voor alles de waarheid tegenover jezelf tot in het diepst van je ziel. Eigen fouten en zwakheden moeten met innerlijke oprechtheid onder ogen worden gezien. Op hetzelfde moment dat je iets van jezelf vergoeilijkt, leg je een steen op het pad vóór je, en zulke stenen kun je alleen uit de weg ruimen door dit in te zien.

Je moet je ook ontdoen van alle nieuwsgierigheid en alleen vragen naar wat jou van nut kan zijn ter vervolmaking van jezelf in dienst van de ontwikkeling der mensheid.

Onmisbaar voor het leerlingschap is de zorgvuldige regeling van je wensen. Eén van de gulden regels is je niets te wensen alvorens je op het betreffende gebied het juiste inzicht hebt verkregen. Weet ook dat wanneer je kwaad of geërgerd bent, je in de zielenwereld om je heen een dam opwerpt, waardoor je de krachten, die jouw ziele-organen zullen ontwikkelen, verhindert

tot je door te dringen.

Eigenschappen waar je ook tegen moet vechten zijn: Vreesachtigheid, bijgeloof, ijdelheid, eerzucht, onnodige mededeelzaamheid, het beoordelen van mensen naar rang, geslacht, afkomst enz. Iedereen die zich in de okkulte wetenschap verdiept heeft, weet dat er veel meer van deze dingen afhangt dan van een verruimen van de intelligentie of het verrichten van kunstmatige oefeningen.

voorwaarden voor de innerlijke scholing

Evenmin als iemand ooit schilder kan worden wanneer hij geen penseel wil vasthouden, kun je een geestesscholing doormaken, wanneer je de eisen, daaraan verbonden, niet wil vervullen. De voorwaarden zijn ongetwijfeld streng, maar nooit hard, omdat hun vervulling niet alleen een vrije daad zijn moet, maar zelfs niets anders zijn kán!

De vereisten voor het geestesleerlingschap zullen nu achtereenvolgens worden bekeken.

Alleen moet je wel weten dat géén van deze voorwaarden algehele vervulling vordert, enkel en alleen het *streven* naar vervulling wordt verlangd. Niemand kan er volkomen aan voldoen, maar ieder kan zich op weg begeven. Belangrijk is, dat je de wil hebt die weg in te slaan.

De eerste voorwaarde bestaat in het streven naar gezondheid van lichaam en geest. De geestesscholing wijst de niet gezonde niet af, maar zij moet van de leerling eisen, dat het zijn wil is om gezond te leven. Heel belangrijk is dat je streeft naar volkomen gezondheid van geest.

Rustig, helder denken, zekerheid in je gewaarwordingen en gevoelens vormen hier het uitgangspunt. En niets moet zó ver van je af staan als hang tot het fantastische, tot opgewondenheid, zenuwachtigheid, tot exaltatie, en dweepzucht.

De tweede voorwaarde is: het voelen dat je deel uitmaakt van het leven als geheel beschouwd.

De vervulling hiervan houdt véél in, maar je kunt hier alleen op je eigen manier aan voldoen.

Als iemand bijv. een kind op moet voeden, en het beantwoordt niet aan hetgeen hij verlangt, dan moet zijn gevoel zich niet tegen het kind richten, maar tegen zichzelf, en hij moet zich afvragen of datgene, waarin het kind tekort schiet, niet het gevolg is van zijn eigen handelswijze. Door zo'n gemoedstoestand verandert gaandeweg je hele denkwijze.

In rechtstreeks verband hiermee staat de derde voorwaarde voor de innerlijke scholing. Je moet weten dat je gedachten en gevoelens van evenveel betekenis zijn als je daden. Je moet inzien dat het even verderfelijk is je medemens te haten als hem te slaan. Dan wordt je duidelijk hoe je door streven naar volmaking niet alleen iets doet voor jezelf, maar ook voor de wereld.

Je moet erkennen dat je gevoel evengoed een uitwerking heeft als dat wat je hand doet. Hiermee is de vierde voorwaarde eigenlijk al genoemd nl. het inzicht dat het ware wezen van de mens niet in het uiterlijke, maar in het innerlijke ligt. Een grondslag hiervoor is je te voelen als een geestes- en zielewezen. Wie dit kan, kan ook het onderscheid maken tussen innerlijke verplichtingen en het tastbare resultaat. Je leert inzien dat je het één niet onmiddellijk naar het andere kan afmeten.

Van je omgeving moet je zoveel mogelijk *leren* om hierdoor te ontdekken wat goed voor haar is.

Zodoende ontwikkel je in jezelf wat de "geestelijke weegschaal" wordt genoemd. Op de ene schaal ligt het "ontvankelijk hart" voor de behoefte van onze omgeving. Op de andere "innerlijke standvastigheid en onwrikbare volharding".

En hiermee is geweest op de vijfde voorwaarde: doorzettingsvermogen ten aanzien van een eenmaal genomen besluit. Niets dan alleen het inzicht te dwalen mag je ertoe bewegen op een genomen beslissing terug te komen. Elk besluit is een kracht. De liefde tot een daad alleen is hier beslissend. Het resultaat is alleen een beslissende faktor bij een handeling uit begeerte volbracht.

Je daden, ja je hele wezen zul je aan de wereld ten offer moeten leren brengen, om het even hoe de wereld je offer opbrengt. De zesde voorwaarde is het aankweken van een gevoel van

dankbaarheid voor alles wat ons als mens ten deel valt. Je moet je bewust zijn dat je eigen leven een geschenk is van het ganse heelal. Hoeveel is er niet voor nodig opdat een ieder van ons zijn bestaan ontvangen en in stand houden kan! Wat hebben wij niet aan de natuur en aan andere mensen te danken!

Wie niet zo kan denken verhindert in zichzelf de *alomvattende liefde* te ontwikkelen, die onmisbaar is voor het verwerven van hogere kennis. Wat je niet liefhebt, kan zich niet aan jou openbaren. En iedere openbaring moet je tot dankbaarheid stemmen, want zij verrijkt je wezen.

De genoemde voorwaarden moeten zich alle verenigen in een zevende nl. het leven voortdurend in de geest van deze voorwaarden op te vatten. Daardoor verschaft je jezelf de mogelijkheid eenheid in je leven te brengen. Je verschillende levensuitingen zullen onderling in harmonie zijn, en niet met elkaar in tegenspraak.

Misschien ben je verwonderd over het feit dat de scholing niet aan minder strenge vormen gebonden is. Maar onthoudt dat al wat innerlijk is, zich naar buiten toe moet uitleven.

Het is waar dat het bij een zaak op de geest aankomt, en niet op de vorm, maar zoals de vorm niets kan zonder de geest, zou ook de geest niet tot daden in staat zijn, indien hij zich niet een vorm scheppen kon. De aangegeven voorwaarden zijn erop berekend de leerling sterk genoeg te maken om ook te voldoen aan verdere eisen die de geestesscholing hem stellen moet. Als je in de eerstgenoemde tekort schiet, zul je bij elke nieuwe eis weer met bedenkingen staan. Je moet ook vreugde scheppen in alle ontstaan en worden, en alleen daar meewerken aan vernietiging waar je ook in staat bent nieuw leven uit en door die vernietiging te doen opbloeien.

Ook van al het kwade moet je die zijde opzoeken, waardoor het ten goede kan keren. Wanneer je tot de okkulte scholing overgaat moet je je bewust zijn dat opbouwen, niet afbreken je taak is. Arbeid en devotie: dit wordt vóór alles van je geëist. En wanneer je streeft naar gezond denken en zuiver oordelen, behoeft twijfel en wantrouwen je stil aandachtige stemming niet te verstoren. Je kunt alleen iets bereiken door rustig luisteren en rustig verwerken, niet door een stijfhoofdige vasthouden aan je persoonlijke oordeel. Alleen wanneer je zonder voldoende voorbereiding oordeelt naar je eigen lievelingsbeelden, kun je tot een opvatting komen die van de ware afwijkt. Het is volkomen waar dat de waarheid en het hogere leven in elke mensziel wonen, en zij door ieder zelf kunnen en moeten gevonden worden. Maar zij liggen diep verborgen en worden eerst na het wegruimen van hindernissen uit hun verborgen schachten geheven. Over de wijze, waarop dit te volbrengen kan alleen hij, die in de okkulte wetenschap ervaren is, raad geven.

tarot-kursus in
"de Kosmos"



inner ~ & outerspace



“De maatschappij faalt. De maatschappij kweekt de mensen een mentaliteit aan die niet deugt. De maatschappij steunt het kapitalistisch systeem en geeft voorrang aan productie, economie en bureaucratie ten behoeve van een kleine groep geldverdiens en ten koste van negentig procent van de mensen. Het maatschappelijk systeem klopt de mensen via een almachtige reclame het geld uit de zak voor artikelen die ze niet nodig hebben, maar waarvan de koop weer de industrie ten goede komt. De inflatie die daarvan het gevolg is wordt weer verhaald op het volk.” De maatschappij maakt het de mensen onmogelijk zich verantwoordelijk te voelen voor het geheel. “Zij ontnemt mensen hun verantwoordelijkheid en voedt tot onverantwoordelijkheid op. De maatschappij moet fundamenteel hervormd worden. “Radikale democratisering van de maatschappij en vooral van het economisch leven wordt gezien als een methode bij uitstek om de maatschappij te verbeteren. Dit zijn een paar van de geluiden die gehoord worden in sociaal wetenschappelijke kringen. Een aantal van deze uitspraken werden gedaan o.a. door prof. dr.H.Hoefnagels tijdens een kongres van de Nederlandse Sociologische Vereniging en de Nederlandse Vereniging tot Onderzoek van Arbeidsverhoudingen.

De esoterische wijsbegeerte of geesteswetenschap gaat in tegenstelling tot de gewone wetenschap uit van de onzichtbare oorzaak van een verschijnsel, inplaats van het verschijnsel zelf. Dit stelsel van onzichtbaarheden en “geheimen” berust op eeuwenoude onderzoekingen, ideeën en feiten (soms helderziend waargenomen) over het leven. Het heelal, de aarde en de mens.

De uitkomsten van de geesteswetenschap zijn anders dan die van de huidige sociale wetenschap.

Volgens de geesteswetenschap is de huidige mens een wezen in ontwikkeling. 'N ontwikkeling die ergens begonnen is en die eens voleindigd zal worden. De volgende gedachte is dan ook logisch: 'n mens leeft niet één keer, maar vele malen om ervaringen op te doen, zich eigenschappen te verwerven, te ontwikkelen wat in de kiem aanwezig is. In één leven kan dat nooit volbracht worden. Dat verklaart een heleboel over de ongelijkheid van 's mensen levensloop, talenten, karakter, lichaamsbouw, geluk, ongeluk enz. Deze dingen zijn geen onrechtvaardige toevalligheden, maar het gevolg van eigen handelingen in vorige levens.

Een andere logische gevolgtrekking naar aanleiding van het vorige is dat wat wij “mens” noemen niet alleen is datgene wat wij zien: hoofd, romp, armen en benen. Het grootste gedeelte van “mens” is verborgen. Alleen zijn ziel blijft na de dood bestaan en maakt de reis van het begin (van de evolutie) naar het einde (van de evolutie). De rest, ook een onzichtbaar gedeelte, sterft telkens, na de doorgemaakte ervaringen aan de ziel te hebben doorgegeven.

De mens is verantwoordelijk voor zichzelf. Daarmee bedoelt de geesteswetenschap dat niemand hem zal weerhouden om zijn ontwikkeling bewust ter hand te nemen en z'n reis te voltooien in een kortere tijd dan de gemeenschappelijke. Dat is het antwoord van de geesteswetenschap op de problemen van deze tijd. Dat komt in de praktijk op het volgende neer: de gebreken van de maatschappij zoals die door de sociologie worden gesignaleerd zijn inherent aan- en het logisch gevolg van het ontwikkelingspeil (het evolutiemoment) van de huidige mensheid. Als er dus iets verbeterd moet worden is het de mens. De maatschappij als samenstel van systemen heeft daar niets mee te maken. Zij is het resultaat van het innerlijk van de mens. Een samenleving is een afspiegeling van het evolutiestadium van de gemiddelde mens. Bij een diktatuur mag dat nog wel eens iets verschillen, maar bij een min of meer functionerende parlementaire democratie, zoals in vele westelijke landen, gaat dat wel op. Wanneer men de maatschappij wil verbeteren heeft het zin te proberen de geestelijke ontwikkeling van de gemiddelde mens te helpen bespoedigen en hem een geestelijk houvast te geven in zijn aards bestaan. Uitspraken als van prof. Hoefnagels mogen aantrekkelijk klinken, maar berusten volgens de geesteswetenschap op oppervlakkige waarneming.

De daad waar het om gaat, en die alles verandert, is de stap van buiten naar binnen. Het is een (óók in “okulte” en religieuze kringen) zó zeldzame en zó belangrijke stap dat misschien gesproken kan worden van een Kosmisch gebeuren wanneer een mens deze daad stelt. Voor hem verandert alles, keert de

schepping zich binnenste-buiten en krijgt al het leven een hecht fundament en een ontwijfelbare zin. Zo iemand leert stap voor stap de verbanden kennen en de eenheid ervaren van al het bestaande. Het is deze daad die iedereen zou moeten voorbereiden. Alle opvoeding en onderwijs, ja de gehele inrichting van de maatschappij, zou in dienst moeten staan van de speurtocht van het individu naar deze gebeurtenis. Kunst en religie moeten het verlangen wakker roepen in de ziel naar de Goddelijke oorsprong die binnenin ieder mens te vinden is. Alle maatschappelijke hulpverlening zou er op gericht moeten zijn die uiterlijke omstandigheden te scheppen waarin ieder mens het beste zijn innerlijke onderzoekstocht kan voorbereiden, beginnen, voortzetten of voltooiën, afgestemd op ieders vorderingen. Alle planning, milieuverbetering, structurering, organisatie, sociale ordening en onderzoek zou vanuit deze achtergrond moeten geschieden.

Vanzelfsprekend kan een dergelijke ideale toestand niet zo maar worden gerealiseerd. Ondanks al het gepraat en geschrijf over Aquarius is de heersende "Godenschemering" nog zó diep dat het allergrootste gedeelte van de mensen er niets van zou begrijpen als dit van bovenaf zou worden gepropageerd. Nee, de sociale fase lijkt een noodzakelijke. Politieke actie, maatschappelijke ordening, spanningen tussen individuele vrijheid en overheidsgezag, experimenten met gedragspatronen en menselijke verhoudingen zijn misschien de voorbereidingen voor de dingen waar het in werkelijkheid om gaat.

Daarom moet nú al, naast deze massale uiterlijke gebeurtenissen, de verbinding gelegd worden met de innerlijke wereld, zodat voor diegenen die tenslotte aan het einde gekomen zijn van hun "aardse" mogelijkheden en de zinloosheid gaan zien van de voortdurende strijd om systemen, structuren en gevolgen waarvan de oorzaken worden ontkend, de volgende stap, de innerlijke stap, mogelijk wordt. Naast alle politieke gebeurtenissen, seks- en drugproblemen, de vele maatschappelijke vraagstukken waarvan de wereld op z'n grondvesten schudt, moet het andere, de innerlijke werkelijkheid, nu al zichtbaar worden.

Daar moet aan gewerkt worden door kleine groepen, openlijk en helder, in centra die voor iedereen toegankelijk moeten zijn. Aanvankelijk zal het aantal belangstellenden miniem zijn, maar op den duur zullen steeds meer mensen, jong en oud (want dit innerlijke proces heeft niets met leeftijd te maken), mogelijkheden voor hun eigen ontwikkeling komen zoeken.

Ruud Tegelaar



Kruiden-kursus in "de Kosmos"

Het Tchan-ondericht is er op gericht het héle leven van de ingewijde te hervormen en niet alleen een of ander aspect van dat leven.

Daarom handelt deze les over het lichamelijke gedeelte van wat in de Tao-techniek genoemd wordt het "Verlengde Leven".

Wat is eigenlijk de "Cyclus van het Verlengde Leven"?

Wanneer je vandaag-de-dag die vraag stelt aan de boeren uit de Sinkiang valleien, dan zouden ze je misschien antwoorden, terwijl ze daarbij de schouders zouden ophalen over zoveel onwetendheid, dat de Cyclus van het Verlengde Leven de naam is van het geheim der ingewijden en dat degenen die dit geheim in praktijk brengen zelf onsterfelijk worden.

Natuurlijk vergissen deze mensen zich, want de onsterfelijkheid in lichamelijke zin bestaat niet en zou niet kunnen bestaan zonder de natuurlijke orde der dingen te verstoren.

Wanneer de meest onwetende Chinezen en Tibetanen zich nu nog verbeelden dat het mogelijk is om door middel van geheimzinnige oefeningen aan het lot van elke sterveling te ontsnappen, dan is hun geloof er naast. Geloof dat echter toch op werkelijke feiten is gebaseerd. Het is moeilijk om te bepalen vanaf welk tijdstip de Legende der Onsterfelijken zich over Azië verspreidde. De oudste kronieken vertellen van die mannen die in wezen geen mensen meer zouden zijn, maar behorend tot een ras dat tussen mensen en Goden in zou staan. We blijven bij dit onderwerp niet stilstaan maar tekenen slechts aan dat de overlevering bevestigt dat in Oost-China vijf paradijs-eilanden bestaan die bevolkt zouden zijn met onsterfelijken. Andere, minder dichtelijke legenden spreken er van dat in Westelijk China Wijzen leven, verborgen in ontoegankelijke valleien, waarop de ouderdom geen vat heeft. Hun baard is wit (teken van wijsheid) maar ze hebben roze wangen (van een

4e les tao techniek

de cyclus van het verlengde leven

pasgeboren kind). Het zijn de opvolgers van Lao-tseu, hun meester, grijsaards als kinderen. Dezelfde traditie schrijft aan deze eerbiedwaardige personen een eigenaardige bijzonderheid toe. Hun schedel zou met een geweldige uitwas zijn getooid, een buil die volgens de legenden ofwel hun wijsheid ofwel een soort gesublimeerde stof zou bevatten die hen onder andere in staat zou stellen weg te vliegen als de vogels op de vleugels van de wind.

Je kunt je natuurlijk afvragen wat de oorsprong is van deze legenden. We denken dat die te vinden is in het feit dat men van de Tao-vaders beweerde dat ze er in waren geslaagd om de Tijd en de Dood te overwinnen. In zekere zin is dit zo, maar niet in de zin die de gewone man maar al te graag hoort. Het is wél waar dat de Vaders tijdens hun zoeken, als praktische mannen, bepaalde methoden en oefeningen gebruikten die tot tijdelijk doel hadden en de verbetering van de lichamelijke en de verbetering van de geestelijke gezondheid. En het is het gewone volk geweest dat besliste dat een dergelijke handelswijze de levensduur oneindig vermenigvuldigde, en daarom noemde ze het geheel der oefeningen en praktijken van de Tao-vaders "Cyclus van het Verlengde Leven".

Het is de kennis van deze Cyclus waaraan de legendarische onsterfelijkheid wordt toegeschreven. Maar om nu tot de realiteit terug te keren, de Cyclus van het Verlengde Leven geeft je geen onsterfelijk lichaam. De Tao-vaders waren echte Wijzen. Ze wisten zeer goed dat de dood een noodzakelijkheid is en dat het universele evenwicht een afwijking op deze lijn niet zou dulden. Maar ze wisten ook dat het 's mensen recht is om te proberen een zo goed mogelijke gezondheid te bezitten en dat het voor okkulte zoekers die bepaalde angstaanjagende metafysische problemen onder ogen krijgen, het verwerven van een zeer sterk zenuwstelsel een noodzaak is. De Cyclus van het Verlengde Leven is dus een geheel van oefeningen dat als doel heeft om de algemene gezondheidstoestand te verbeteren, buiten alle geneeskunde om. Maar verlengt de Cyclus van het Verlengde Leven nu werkelijk het leven? Hier moet bevestigend op geantwoord worden. Wanneer je de Cyclus beoefent, dan zul je niet automatisch de honderd jaar overschrijden, maar zeker is het dat in algemene zin, je vitaliteit groter zal worden door deze praktijken.

Waaruit bestaat nu de Cyclus van het Verlengde Leven? Essentieel uit het volgende: een voedingsleer, speciale ademhalings-oefeningen, een gymnastiek die men magisch kan noemen. Er is ook een andere richting die uitgaat van de Cyclus van het Verlengde Leven, namelijk de Chinese Alchemie. Maar we hebben het hier niet over de Weg der Alchemie. Laten we bij het nederige onderwerp blijven dat ons meer zekerheid geeft en laten we om te beginnen eens kijken wat de raadgevingen zijn die de Cyclus van het Verlengde Leven geeft over de voeding. Deze raadgevingen zullen je misschien ontgoochelen want ze lijken op de aanwijzingen van de westerse geneeskunde.

Wat moeten we eten? In ieder geval niet veel: ontelbare proefnemingen toonden aan dat zowel uit westers als uit oosters standpunt bekeken, een lichte ondervoeding de gezondheid bevordert in plaats van deze te benadelen. Daarom wordt door de Cyclus warm aanbevolen een beetje minder te eten dan door de eetlust wordt opgedrongen. Volgens de bekende formule dat je de tafel moet verlaten met een gevoel van "er kan nog een beetje bij".

Probeer ook regelmatig te vasten. In principe zou de leerling die zich over zijn gezondheid bezorgd maakt, eens in de maand zich een gehele dag van voedsel moeten onthouden. In de praktijk is dit niet zo gemakkelijk voor werkende mensen, maar in ieder geval raad ik je aan ten minste een keer per week een avondmaal over te slaan. Wanneer je dat doet help je je organisme haar gifstoffen te elimineren, vooral als je de voorzorg neemt voor het naar bed gaan een grote hoeveelheid niet-alkoholische drank te nemen: zuiver water, thee, maar géén melk, tenzij sterk met water verdund. Een bepaalde soort thee wordt aanbevolen: vlierbloesem.

Wat moet men over het algemeen genomen eten? Dit is in de eerste plaats verschillend van persoon tot persoon. Wanneer je ziek bent is het verstandig je huisarts te raadplegen, maar het kan gebeuren dat je je zo nu en dan alleen maar lusteloos voelt, zonder de echte reden ervan te kennen. In dat geval raad ik je aan de weg der Wijzen te volgen. En dan om te beginnen moet je de reacties van je organisme na gaan bij het eten van verschillende soorten voedsel. Alleen dit organisme (wanneer het niet ziek is) weet het beste wat het nodig heeft en dat zal het je laten merken. Het zal je waarschuwen door

protesten en een onbehaaglijk gevoel. Houdt met deze verschijnselen rekening en dan zul je zelf een nauwkeurige lijst kunnen opstellen van de voedingselementen die bij je orgasme passen en welke niet. Hoe knap een dokter ook mag zijn, hij zal nooit zoveel over de functie van je organisme te weten komen dan dit organisme zelf.

Nu rijst de vraag: welke voedingsmiddelen worden door de Tao-vaders aanbevolen? In tegenstelling met de domme bewering van sommige vleeseters, zijn het juist de graangewassen die hun voorkeur wegdragen: rijst op de eerste plaats, al of niet gepeld. Ook het graan, in de vorm van macaronie (uit China afkomstig) of in de vorm van brood, is erg in trek. Er zou veel te zeggen zijn over het brood, de basisvoedsel van de Westering, dat in onze tijd niet meer zo hoog wordt aangeslagen als vroeger. De Tao-vaders waardeerden het brood op dezelfde wijze als de rijst. Beide waren in hun ogen "goddelijk voedsel", dat men met eerbied moest eten. Helaas brengt de rijke Westering minder eerbied op voor dit voedsel dan vroeger het geval was. Andere hapjes strelen meer zijn gehemelte dan het brood. Maar het brood, zonder een volledig voedsel te zijn, voldoet aan alle normale gezonde lichamen. Natuurlijk hebben de Tao-Wijzen geen onderscheid kunnen maken tussen het volkorenbrood en het industrieel brood zoals wij het nu meestal eten, maar het lijkt me niet dat het brood van vandaag zo armelijk is als sommigen beweren. Zeker minder voedzaam dan het volkoren brood, maar het vergemakkelijkt de spijsvertering en dit compenseert in grote mate voor de overvoede Westering de kleinere voedingwaarde.

Wat dachten de Tao-vaders over het gebruik van vlees als voeding?

Zij oordeelden natuurlijk, dat als een individu zich uitsluitend met vlees zou voeden hij niet lang een goede gezondheid zou behouden. Zijn organisme zou vergiftigd worden door het uitsluitend gebruik van dit éne voedsel. Steeds hebben zij ook een grote eerbied getoond voor de strenge zedewet van hun Boeddhistische vrienden, die zich van ieder voedsel onthouden dat het dierlijk vlees als oorsprong heeft, teneinde niet mee te doen, zelfs niet in geringe mate, aan de vernietiging van een geschapen wezen. De realiteitszin van de Tao-vaders gebood hen evenwel niet te ver naar de andere zijde over te hellen. En ze vonden dat de mens, wat hij ook doen moge, gedurende zijn bestaan de dood van ontelbare schepsels verwekt, al was het alleen maar lopend. Deze wijzen dachten dat het slachtvee vanaf de geboorte bestemd is voor het gebruik van de mens, en hun raadgevingen waren: laat geen te slachten dieren onnodig lijden, en ze voegden er aan toe: wanneer het lammetje de gestalte had van een mier, zou je dan meer aandacht besteden aan het plaats van je voeten?

Om samen te vatten, de door de Tao-vaders aangeraden voeding is een evenwichtige voeding. Ze heeft graangewaassen als basis, daarbij een beetje vlees, enkele alcoholische dranken gedurende de maaltijd, kaas, fruit in voldoende mate (vers en gekookt) en ook groene groenten. Alles bij elkaar het voedsel van ieder van ons (met uitzondering van de melk, die door hen niet hoog wordt aangeslagen). Het voornaamste principe blijft matigheid in alles. Eet van alles maar ga van tafel met een licht gevoel van honger. Er is dus niets geheimzinnigs of bijzonders aan de voeding van de mens.

magische gymnastiek

Dat is wel het geval met de lichaams-oefeningen. De lichaams-oefeningen van de Cyclus van het Verlengde Leven zijn een soort van magische gymnastiek. De eigenaardigheid van deze oefeningen bestaat uit het feit dat iedere oefen-fase wordt voorafgegaan en gevolgd door rituele magische gebaren, bestemd om de beoefenaar de onzichtbare Natuurkrachten te schenken, die zonder onderbreking de aarde doorlopen. De mens die de lichaams-oefeningen van de Cyclus van het Verlengde Leven beoefent is niet alleen bezig met zijn spieren te ontwikkelen, hij neemt ook deel aan een ritueel dat als doel heeft een harmonisch akkoord te ontwikkelen tussen hem en de rest van het universum.

We raden je aan de hiervolgende oefeningen 's morgens bij het opstaan te doen. Haal eerst enkele malen diep adem. Keer je gezicht naar het Oosten, kijk in de richting van de opkomende zon. Sta rechtop, adem gewoon. Hef beide handen op gezichtshoogte. Iedere vinger bezit een symbolische betekenis: de pink is de aarde de ringvinger het water, de middenvinger het vuur, de wijsvinger de lucht en de duim de ether. Bovendien is de rechter hand de Kosmos en de linker de mens zelf. Nu maak je met beide handen de eerste "Zegel", bestemd om

de gewijde Natuurkrachten in je te doen ontwaken. Ga als volgt te werk: buig van beide handen de midden en ringvinger op de duim, haak de pinken licht aan elkaar en steek de wijsvingers omhoog zodat ze elkaar zacht raken aan de top (zie tekening 1.). Hef nu beide verenigde handen boven het hoofd en maak een halfdraaiende beweging (met de handen) naar links en dan naar rechts, weer naar links en weer naar rechts, weer naar links en weer naar rechts. Haak nu beide handen uitelkaar en laat ze zachtjes naar beneden zakken naast het lichaam. Maak dan zonder wachten de tweede "Zegel", die de Bewaker der tussenliggende werelden verjaagt. Omsluit van beide handen de duim met de drie laatste vingers (midden-, ring- en pink) en laat de wijsvingers elkaar met de top aanraken. Breng beide handen nu zo op borsthoogte en laat alleen de polsgewrichten verder bewegen. Buig nu de handen en richt de elkaar rakende wijsvingers naar de grond toe recht voor je. Buig ze dan naar links en dan naar rechts.

Nu moet je de derde "Zegel" maken "die de duivelen verdrijft". Laat je rechterhand naast je lichaam zakken. Steek je linkerhand vertikaal op. De wijsvinger, middenvinger en ringvinger zijn geheven, de pink en de duim raken elkaar. Houdt je hand op borsthoogte. Steek nu de zo gevormde hand horizontaal voor je uit en laat die nu een 1/4 cirkel maken naar rechts en dan een halve naar links (zie tekening). Na de derde "Zegel" beginnen de eigenlijke lichaams oefeningen (waarover later). Bij het einde daarvan maakt men de vierde "Zegel", die van het vertrek. Hij is bestemd om de aan de Kosmos geleende positieve Krachten terug te geven. Buig de vingers van beide handen op de handpalmen (de duimen uitgezonderd). Voeg de zo gevormde vuisten bij elkaar. Breng deze op borsthoogte en laat nu de duimen der samengevoegde handen de borst raken. Einde.

Deze "Zegels" brengen, door ze uit te voeren, de mensen in betrekking met weinig bekende krachten die daarom als "magisch" worden bestempeld. In werkelijkheid gaat het hier om krachten van een geheel andere orde. Zij zijn machtig en zegenrijk wanneer men op korrekte wijze hun hulp inroept door nauwkeurig de voorgeschreven gegevens op te volgen. Het is belangrijk om deze "Zegels" volmaakt te kunnen uitvoeren voor je met de lichaams oefeningen begint die weinig vermoed en zelfs een beetje robot-achtig aandoen. Je moet deze "Zegels" volmaakt leren uitvoeren voor je verder gaat, want zij zijn later een Sleutel tot het volkomen ontsluiten van het Goddelijk Bewustzijn in ons.

Sta, na enkele keren de adem te hebben ingehouden, op en keer je, voor dat je je aankleedt naar het Oosten toe en doe de hierboven beschreven bewegingen met de handen. Oefen je met alle ernst, kalm en langzaam. Wacht na de derde "Zegel" een ogenblik en haal nog eens goed adem, of adem tenminste goed uit, en maak daarna de vierde "Zegel". Wanneer je nu de "Zegels" moeiteloos kunt doen dan vraag ik je goed te denken aan wat je doet:

1e Zegel: je doet beroep op de positieve Krachten van het Heelal.

2e Zegel: je verjaagt de Wachter, d.w.z. de inwendige complexen die zouden kunnen beletten dat die Krachten bij je binnenstromen.

3e Zegel: je verwijdert de slechte invloeden.

Nu baadt je in een Krachtbundel die later de lichaams oefeningen ten goede zal beïnvloeden, maar die je nu reeds ondersteunt en helpt. Deze Krachten mag je niet te lang in dienst houden, want dit zou betekenen dat je voor je eigen welzijn alleen het Kosmisch Evenwicht — het Tao Evenwicht — verbreekt. Met de vierde "Zegel" geef je de Krachten aan het Universum terug, de Krachten die je leende.

Tot zover deze vierde les. Voordat we verder gaan moet je eerst goed de "Zegels" kunnen hanteren. Vergeet ook niet de oefeningen te doen die je al kent. Wat de lichamelijke fase van de Wou-Wei betreft, zou het goed zijn wanneer je tenminste zo nu en dan deze houding een kwartier zou kunnen volhouden. Niets helpt beter dan de Wou-Wei om je een sterkere wil en meer zelfbeheersing te verschaffen.

Voor het ogenblik is het noodzakelijk je aan de lichamelijke fase van de Wou-Wei alleen te houden. Doe zo goed en met zo weinig mogelijk inspanning deze eenvoudige oefeningen. Doe 's avonds een gewetens-onderzoek in omgekeerde volgorde. Je geheugen en je "levensbewustzijn" zullen er wel bij varen. Doe de Tsyng-Chen nu een tijdje alleen tijdens de maaltijden en bij de gesprekken.

Moge de Weldoende Krachten van het Universum met je zijn...



1



2



3



4

Hatha-yoga in "de Kosmos"



teksten van tine couperus



Als helderhorend en helderziend medium ontving ik bewijs na bewijs dat er geen toeval is.

Ieder woord, ieder gebaar, iedere gedachte ligt bepaald.

Als u weet wat goedheid is, of vriendschap, of liefde, dan vindt u dit een vertrouwd begrip. Zo gaat het met alle facetten van dit leven. De gaven — hier genoemd — zijn echter niet noodzakelijk om de vrede te leren kennen. Een vrede die alles te boven gaat wat dit stoffelijke leven biedt. Dat is het wonder, het oneindige wonder.

Als men in het oerwoud wordt achtergelaten zonder kennis van enige letter of geschrift, of onderricht van de mens, dan nog ligt daar de vrucht van het Goddelijke wonder.

Het kan ons overal bereiken. Het is aan geen plaats, hoogte, diepte of breedte gebonden. Het wonder is er altijd. Om u en in u. Als het Grote Licht ons wil beschijnen moet er een zieledeur openstaan. Die deur is het ego. In ieder uur van de dag moet men zich zelf onttelen. Dan komt men bij iedere gedachte, vraag of angst op het ik.

Zie uw geboorte alleen als het pad voor de ziel, zodat het gegeven leven ondergeschikt wordt aan het zielepad.

Daarom schreef ik: mijn ziel heeft bewijs na bewijs dat alles er ligt. Wat kan een ziel gebeuren, als het gebeuren er ligt voor het welzijn der ziel? Niets immers!

Wie nu bereid is, het zielepad te gaan, treedt in de aanvaarding van het nú. Wie het nu aanvaardt, en God wil leren kennen — en hierbij behoort tevens; de oneindige barmhartigheid en vergevensgezindheid, en de oneindige naastenliefde, en in de aanvaarding van het nú — treedt men in het Nirwana, in het Koninkrijk der Geest.

Wie zijn ik tot zwijgen brengt, leert een rijkdom kennen die ontelbaar groot is. Zonder het ik tot zwijgen te brengen kan men het Nirwana niet naar binnen gaan. In het Nirwana is alles sereen.

Geloof dat alle dingen hun doel in zich verborgen houden.

Geloof, dat de weg der smart leidt naar het dal waar de smart ophoudt te bestaan. Geloof dat God in u is, en u in Hem.

Geloof dat de weg in ons ligt en niet van buitenaf komt.

Geloof, wie het ik tot zwijgen brengt, zonder te vragen naar het hoe en waarom in dit uur van nú, een nieuwe deur opengaat.

Met het Goddelijke te leren kennen, hangt ten nauwste samen de opperste naastenliefde, de barmhartigheid, de vergevensgezindheid. Wie dit niet kan of wil, sluit de zieledeur om te ontvangen. Daarom is de eerste stap de bereidheid.

Wie het ik tot zwijgen brengt, en in het uur der beproeving zegt: "God, al begrijpt mijn verstand het niet, maar ik ben bereid het pad der ziel te gaan", die ontvangt zegen, en dit is het buigen der ziel. Wie buigt, treedt in de gemeenschap der Heilige Geest. En de vrede is in hem, en om hem.

het

Het is meer dan liefde,
Het is zonder zijn,
Het is meer dan vreugde,
Het is zonder pijn,
Het is boven alles,
Het is diep in mij,
Het is zonder binding,
en toch bindt Het mij.

God is groot. God is goedertieren,
 God is barmhartig, God is liefde, en liefde is vergeven.
 Liefde is begrijpen het onbegrepen.
 Liefde is verdraagzaamheid, Liefde is trouw, Liefde is alles wat
 oneindig is, en oneindigheid is eeuwig.
 Dus is liefde eeuwig en altijd durend,
 Een nooit aflatende kracht,
 Liefde is mild,
 Liefde is schoonheid,
 Schoonheid is openbaren.
 Openbaren is Openbaring,
 Openbaring is opnieuw geboren worden,
 Opnieuw geboren worden is opstaan,
 Opstaan is hervinden,
 Hervinden is bewustzijn,
 Bewustzijn is kennis,
 Kennis is wijsheid,
 Wijsheid is stil zijn,
 Stilzijn is berusting,
 Berusting is een drijven op Gods wateren,
 Gods Wateren zijn stil en woelig,
 En dit alles wordt van u gevraagd.
 God zij met u. Hij behoedt u, en geeft u Zijn Zegen,
 Zegen is kennis van aanraking in de geest,
 Aanraking in de geest is beroering in de Ziel,
 Beroering is het Wonder ondergaan,
 En ondergaan is het voelen van Gods tegenwoordigheid.
 Lees en herlees en tracht te begrijpen.
 Wie tracht zal ontvangen,
 Wie ontvangt wordt vredig,
 En vredig zijn is in harmonie zijn met het oneindige.

Amen.

witek, lusia en grimbaard de wolf

een okkult sprookje
van stefan lubiński

Wij in het Westen hebben er geen begrip van, wat een strenge winter voor de boeren in Polen kan betekenen. Wij vinden het al erg, als de waterleiding bevriest, of als de sneeuw het lopen moeilijk maakt. Maar als in Polen de waterput bevriest, de enige put van het dorp, wanneer de boeren dan telkens weer met een zware ijzeren staaf moeten proberen het ijs te breken om toch nog een beetje water voor zichzelf en het dorstende vee in de emmer omhoog te halen wanneer dan de inhoud van die emmer bestaat uit brokken ijs met een klein beetje water er onder, dat zelfs onder het ophalen al weer wil bevriezen, dan is dat toch nog iets heel anders. De rand van de put, de zwengel, de bomen en de huizen hangen vol ijspegels, die soms scherp zijn als naalden. De hoge, met sneeuw en ijs bedekte zwengel strekt zich uit naar de hemel als een machteloze arm. De hutten der boeren staan dicht opeen, om elkaar tegen de snerpemde koude te beschermen en zolang de winter duurt leven de boeren in een soort ijskoude gevangenis met het glinsterend traliewerk der ijspegels.

Telkens wanneer de schemering valt, komt het vee uit de stal en verzamelt zich rond de put in de hoop nog iets te krijgen waarmee ze hun dorst kunnen lessen. Een eenzame kraai die op de top van de zwengel of op een der witte daken is



neergestreden dringt met zijn krijsende stem in de verkilde harten der mensen. De loodkleurige wolken, zwaar van verse sneeuw, drukken op het dorp. En aan de rand van het bos loeren de wolvenogen. Zodra de nacht valt naderen de wolven het dorp, door honger gedreven. Wellicht valt er ongemerkt een haan te stelen, of zelfs een schaap, want de stallen zijn hier en daar bouwvallig en, als de boer niet tijdig alles goed heeft nagegaan, valt er wel een plank los te trekken. Als de sneeuw hoog genoeg ligt, biedt zelfs het rieten dak geen beveiliging meer. Want de honger knalt met zijn wrede zweep en jaagt de dieren op tot razernij. Daarom wagen ook de boeren zich 's nachts niet buiten. De mensen vrezen en haten de wolven. De mensen, ja, maar Witek maakt hierop een uitzondering. Want Witek is niet normaal. Hij heeft een waterhoofd en is daardoor anders dan de anderen. De boeren houden hem voor achterlijk, maar zijn hart is zo ruim, veel ruimer nog dan zijn arme hoofd. Dat hart staat wijd open voor al wat leeft. Ook voor de dieren, ja juist voor de dieren, zelfs voor de verscheurende dieren zoals de wolven, die de boeren haten. Hij is in 't geheel niet bang voor hen en durft later buiten te blijven dan een der anderen.

Op zekere avond, toen het water in de put onder een bijzonder dikke ijskorst lag, die de boeren slechts met de grootste moeite stuk gekregen hadden, waarna het vee weer naar de stallen teruggedreven was en de boeren zich rond hun vuren teruggetrokken hadden, was Witek nog in het bos. Hij had brandhout gehakt en liep nu met een zware vracht op zijn rug en de bijl in zijn rechterhand. Toen hij uit het bos op het veld kwam, zag hij voor zich uit een grijze schaduw, die hinkend voortsloopt. Hij ging in de richting van het dorp en de schaduw ging dezelfde kant uit, maar bleef eensklaps staan om een jammerlijk gehuil uit te stoten. Het was een oude, grijze wolf, die een duidelijk bloedspoor achter zich liet. Enkele ogenblikken later had Witek hem ingehaald en stond zwijgend naast hem.

Witek had de merkwaardige gave, een dier zo goed in zich te kunnen opnemen of beter gezegd zich in het dier te verplaatsen, als het ware in zijn huid te kruipen, dat hij het zonder woorden kon verstaan en er mee kon spreken. Ook nu voerde hij zulk een gesprek met de wolf, die hij bij zichzelf Grimbaard noemde om zijn droevige en grimmige snuit en de borstelige snorrebaarden waarmee de kop bezet was. Bovendien bloedde Grimbaard uit zijn achterpoot, wat Witek medelijden opwekte.

"Waar ga je naar toe?" vroeg hij.

"Ik heb dorst en zoek water" — antwoordde Grimbaard.

"Honger ook, ja, maar water heb ik toch het meest nodig, want mijn wond brandt."

"Er is toch sneeuw genoeg om je wond te verkoelen."

"Ja, dat is zo, maar ik heb water van diep onder de aarde nodig uit jullie put. De mensen hebben mij een kogel in mijn poot geschoten en nu moeten de mensen mij ook water geven."

"Het water in onze put is bevroren, maar ik zal proberen de ijskorst te breken en wat water in de trog te gieten. Kom maar mee!"

"Zullen we dan geen boeren ontmoeten onderweg? Want de boeren schieten op zulke dieren als ik ben."

"De boeren zijn klaar met hun werk. Ze slapen nu in hun huizen. Maar pas op, dat je ze niet wakker maakt met je gehuil. Kan je je ook heel stil houden?"

De nacht was zwart en er hing een beangstigend zwijgen. Zelfs de kraai zat weggedoken in zijn veren en zou hen niet verraden. Alleen het piepend geluid van de scheve zwengel en het rammen van de wateremmer verbraken de stilte, maar daarvoor zou geen boer naar buiten komen, want zij wisten waardoor die geluiden veroorzaakt werden en Witek deed immers altijd vreemde dingen.

Toen hij wat brokken ijs en water in de trog gegoten had, boog Grimbaard er zich overheen en dronk, zoals even tevoren de paarden, koeien en schapen gedronken hadden. Witek zag geen verschil, hoewel dit toch een heel echte en woeste wolf was. Hij besprenkelde de gewonde poot met de rest van het water en zei: "Die zal met een paar dagen rust vanzelf genezen, zelfs al zou er nog een kogel in zitten. Kom!" Daarna wees hij Grimbaard een alleen aan hem bekende schuilplaats, waarin hij op het stro kon uitrusten.

Witek sprak zelden met de mensen en het viel hem dus niet moeilijk het geheim van Grimbaard te bewaren. Alleen voor zijn vijfjarig zusje maakte hij een uitzondering. Haar nam hij in zijn vertrouwen, want Lusía zou hem stellig niet verraden. Zij was immers dol op alle dieren en maakte daarbij geen

enkel onderscheid tussen goede en slechte. Zij kende dat onderscheid niet eens, want daarvoor was ze veel te goed van vertrouwen. Reeds de volgende morgen was zij de beste maatjes met Grimbaard. Zij verzorgde met veel liefde zijn wond en bracht hem vlees zonder dat iemand het merkte. En de ongetemde, woeste, ruigharige bosbewoner liet zich alles van haar welgevallen. Hij veranderde zijn gewoonten wel in zoverre dat hij afzag van een levende prooi en dat hij niet meer huilde, zoals hij dat in het bos nooit had kunnen laten, maar toch ging hij ook weer niet zover, dat hij het brood opat dat Lusía voor hem meebracht. Nee, vegetariër worden wilde hij niet. Lusía hoopte, dat Grimbaard voor goed bij haar zou willen blijven. Dan kon ze hem tegen de lente zijn ruige vacht wat bijknippen, zodat de boeren zouden denken, dat hij een vreemde hond was en niet op hem zouden schieten. In de tussentijd zou zij er toch ook wel in slagen hem geheel te temmen en wat vriendelijker te maken. Ze wilde hem leren zich als een hond te gedragen. Dit alles hoopte zij, maar de winter was nog niet ten einde en er kon nog veel gebeuren.

Lusía was zó vervuld van haar wolf, dat zij van hem droomde. Maar in haar droom was Grimbaard opeens veel groter dan overdag. Hij groeide en groeide zienderogen en bovendien had hij nu vleugels. Van die heel vreemde vleugels met baleinen zoals een paraplu. Hij werd op 't laatst zó groot, dat hij met zijn vleugels de hele hemel verduisterde en er geen sterren meer te zien waren.

In haar droom zag ze, dat de aarde totaal verstijfd lag onder sneeuw en ijs. 't Leek wel of de aarde één groot kerkhof geworden was, want onder die sneeuw lagen ontelbare gestorven mensen, allemaal skeletten. Hoe moest ze dit nu toch begrijpen? Was die lieve Grimbaard, die ze zo goed verzorgde dan misschien helemaal geen gewoon dier? Was hij misschien de verschrikkelijke Geraamten-Vorst, waarover zij zoveel griezelverhalen gehoord had bij het haardvuur? Het zou nu heel begrijpelijk geweest zijn als ze in haar slaap was gaan gillen en om haar moeder geroepen had, maar dat deed ze niet. Misschien was haar hartje zo zuiver, dat ze eenvoudig niet bang kon zijn. Ze voelde geen angst, maar alleen een grenzeloos medelijden met deze enorme vliegende wolf, die dus eigenlijk een soort duivel moest zijn. Haar medelijden voor hem was nog veel dieper dan dat wat zij voor Grimbaard gevoeld had, toen ze zijn gewonde poot verbond.

In haar droom zag zij nu overal wolven uit het bos komen, die de reusachtige wolf tegemoet kwamen. Hun ogen gloeiden als lampjes. Zijn dat dan ook allemaal duivels — dacht ze — en misschien nog veel wreder omdat ze zoveel kleiner zijn? O, wat moeten ze zich doodongelukkig voelen. Kon zij ze maar helpen om goed te worden. Haar hart vloeide over van medelijden en dat gevoel bleef ook toen zij ontwaakt was en de gehele volgende dag en de dag daarna. Zij dacht aan niets anders meer dan aan die arme boze wolven die door het bos zwierven en die haar hulp zo heel hard nodig hadden om goed te kunnen worden.

Op een nacht dat de maan helder scheen en het sneeuwveld, tussen het dorp en het bos goed verlichtte, sloopte zij de hut uit. De stem van de ongelukkige wolven was sterker dan de waarschuwend stem van haar moeder. Het voetspoor dat Witek bij zijn terugkeer uit het bos gemaakt had, was duidelijk te zien en zij stapte er parmantig langs voort. Gemakkelijk was dat niet, want haar kleine voeten zakten diep weg tussen de grote stappen van Witek. Om de haverklap viel ze dan ook voorover met haar neus in de sneeuw, maar ze krabbelde moedig weer overeind en ging verder. Ze wilde haar arme vrienden in het bos gaan helpen en hield vol, totdat ze de rand van het bos bereikte, waar tientallen gloeiende ogen haar opwachten. Wat er toen gebeurd is, kan niemand met zekerheid vertellen. Eén ding is zeker, ze keerde niet van haar tocht terug. Toen zij gemist werd, zochten de boeren natuurlijk de gehele omtrek af, maar er was geen spoor meer van haar te ontdekken. Want diezelfde nacht viel plotseling een zware dooi in, die de sneeuw deed smelten, de voetsporen uitwiste en zelfs het water in de put ontdooide. Dat was te wonderlijker omdat het juist de vorige dag zó bitter koud geweest was, dat de boeren houtvuren hadden moeten ontsteken, om sneeuw te smelten voor hun dorstige vee.

Alleen Witek wist (maar dat hield hij voor zich) dat er die nacht nog iets anders gebeurd was. Grimbaard was namelijk ook uit zijn schuilplaats verdwenen. Was hij teruggegaan naar zijn kameraden in het bos en had hij daar zijn wilde leven her-

vat? Of was hij met de kleine meid meegegaan om haar tegen de andere wolven te verdedigen? In dat geval zal hij ook zijn leven voor haar gegeven hebben. Maar niemand kan met zekerheid zeggen hoe het gebeurd is, of wat er van Lusia en Grimbaard geworden is.

Als we andere vertellers moeten geloven, zou Grimbaard een soort zendeling onder de wolven geworden zijn, die hun vertelt dat de mensen toch werkelijk zo slecht niet zijn als ze er uit zien. En daarbij zou hij dan zijn eigen ervaringen met Witek en Lusia vertellen. Maar ja, er wordt zoveel verteld op de lange winteravonden bij het haardvuur.

Wat we echter wel weten, is dat Witek, de jongen met het waterhoofd, na het tragische verdwijnen van zijn zusje het dorp verliet en er nooit meer terugkeerde. Sindsdien trekt hij overal rond. De mensen die hem ontmoeten denken dat hij

achterlijk is, maar in sommige opzichten is hij veel wijzer dan zij. Hij draagt een flesje bij zich met water dat nooit bevroest. Hij zegt, dat dit het levenswater is uit een oerput. Er is niet veel water in dat flesje, maar het raakt nooit uitgeput. Want hoe meer hij er anderen van te drinken geeft, hoe meer hij overhoudt om weg te schenken.

Op zijn wandelingen verloor Witek het vermogen om met de dieren te spreken. In plaats daarvan kan hij zich nu beter verstaanbaar maken voor de mensen. Voor hemzelf is dat onderscheid ook niet zo groot, want hij heeft ontdekt dat in menig mens een wilde wolf schuilt. Hij weet ook, dat die wolf zich wil laten temmen, maar daartoe is in de eerste plaats nodig een waarachtig en diep medelijden.

programma van 'de kosmos'

MAANDAG in diverse ruimtes

Hare Krishna Temple (18.30-20.00 uur). Meditatie-groep m.m.v. Ton Alberts (19.00-21.00 uur). Inlichtingen bij balie. Hatha Yoga met H. van Seeters (19.30-20.30 uur) en van (20.30-21.30 uur). Antroposofische meditatie met Dr. F. Wijnberg en Rob Otten (20.30-22.30 uur) Kabbalah studie-groep met Saul Sartan (21.00 - 23.00 uur), eenmaal in de veertien dagen. Muziek tot 24.00 uur.

WOENSDAG in diverse ruimtes

Hare Krishna Temple (18.30-20.00 uur). Kruidenkursus met Mellie Uyldert (19.00-20.30 uur), de kruidenkursus is eenmaal in de veertien dagen. Hatha Yoga met Hans Wesseling en Donna McLaughlin (20.00-21.00 uur). Vipassana-meditatie met Bruno Mertens (20.00-22.30 uur) Eksperiment in gevoeligheid gekombineerd met licht, geluid en muziek met John van Lier (21.00 - 24.00 uur). Tarot (mystiek kaartspel) werkgroep met Noud van den Eerenbeemt (21.00 - 22.30 uur).

DONDERDAG in diverse ruimtes

Hatha Yoga met Donna McLaughlin (19.30-20.30 uur). Eenmaal in de veertien dagen Stefan Lubienski over meditatie (19.30 - 21.30 uur). Xoelapepel. Kommunikatie-eksperiment met Arthur Hesselbach (20.00 - 22.00 uur). Werkgroep Audio-visuele experimenten (20.00-24.00 uur). Gesprekken en experimenten op filosofisch- en meditatie gebied met Jan Bor, Aart van Westerop en Roel van der Helm (21.00 - 23.00 uur). Muziek tot 24.00 uur.

VRIJDAG in diverse ruimtes

Hare Krishna Temple (19.30 - 20.00 uur). Hatha Yoga met Donna McLaughlin (19.30 - 20.30 uur). Vipassana-meditatie met Bruno Mertens (20.00 - 22.30 uur). Werkgroep Audio-visuele experimenten (20.00 - 01.00 uur). Astrologie werkgroep o.l.v. Mellie Uyldert en George Bode (21.00 - 22.30 uur). Muziek tot 01.00 uur. Eens in de maand, "Viering van het Heilig Avondmaal", o.l.v. Lambert Simon, priester.

Naast deze programma's zijn op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag vanaf 18.00 uur het makrobioties restaurant (een maaltijd kost ca. f 2.75), theehuis, fruitbar en bibliotheek geopend. Bovendien zal "de Kosmos" binnenkort worden uitgebreid met een sauna en een studio voor schilderen en keramiek.

De Makrobiotiese winkel is dagelijks geopend van 12 uur 's-middags tot 6 uur 's-avonds en op zaterdag en zondag van 12 uur 's-middags tot 9 uur 's-avonds. Op dinsdag is de winkel dicht.

De toegangsprijs voor "de Kosmos" bedraagt f 1.50 voor leden. Een lidmaatschapskaart kost f 5.-- per drie maanden en f 12.50 per jaar. Een voorlopig lidmaatschap voor twee keer kost f 2.--. Overdag en in het weekend is de toegang tot de winkel en het restaurant vrij.

lemuria

Uitgave van het meditatiecentrum

"De Kosmos"

Prins Hendrikkade 142, Amsterdam,

telefoon (020) 67477 en 230686

Abonnementsprijzen (bij vooruitbetaling):

per jaar f 10.-- (12 nrs.) of f 1.--

per nummer.

Betalingen:

Gem. Giro Amsterdam L 13822 t.n.v. Lemuria

(Postgironummer gem.giro: 13500) of op de Alg. Bank

Nederland t.g.v. rek. 545317274 t.n.v. Lemuria -

Amsterdam.