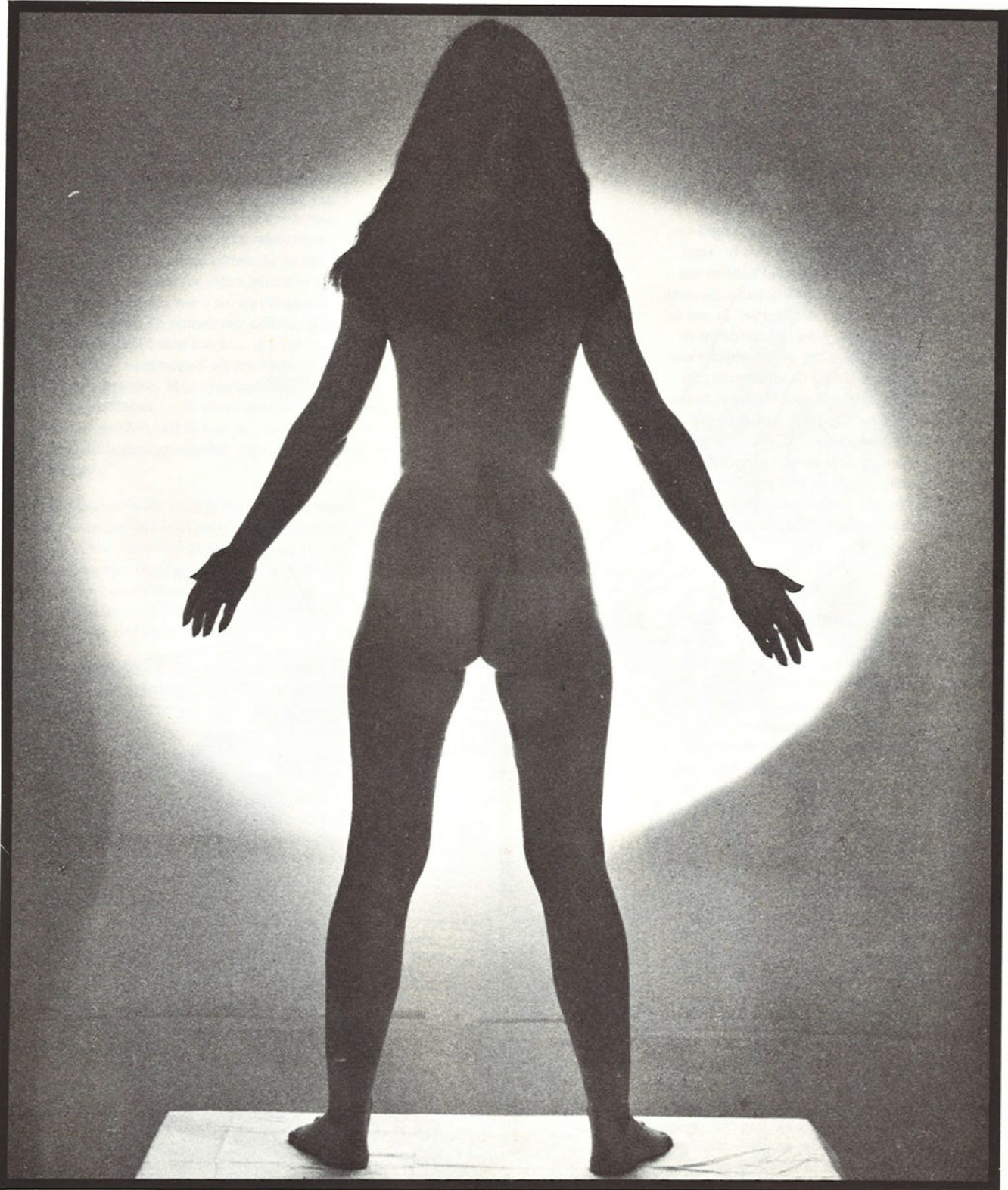


# LEMURIA

uitgave van het meditatiecentrum 'de kosmos'

prins hondrikkade 142 amsterdam tel.67477

nr. 11



NS 343  
82576  
Maey  
Terinz  
Bren gelmans  
377  
AB

de wachters op de drempel.

# hebben wij onszelf lief?

Hebben wij onszelf lief? De moderne psychologie (Jung, Neumann) heeft ontdekt dat wij onszelf eerder haten dan liefhebben. Het gevoel n.l. dat wij voor onszelf koesteren, kan men als twee soorten van tegenzin ervaren: wij stoten het "dier" in onze ziel af, terwijl wij van de andere kant bang zijn voor de "engel" in ons, omdat hij te verheven is en dingen van ons eist, die niet in onze alledaagse sleur passen. Zo is onze ziel in tweeën gespleten. Omdat wij echter deze tweespalt als iets onprettigs beleven, verdringen wij die dubbele antipathie tot diep in het onderbewustzijn en bedekken hem met een laag van egocentrische neigingen. Hoe paradoxaal het ook moge klinken: zelfzucht is een dekmantel voor afkeer van zichzelf. Dat wij aan onze begeerten toegeven, ons persoonsje verwerpen en vertroetelen, is een soort van compensatie van de verkapte schaamte (we willen niet toegeven dat we nog animale driften hebben) en de gemakzucht (onze geestelijke traagheid wijst het goddelijke af). Dat wij zowel tegen het lagere als het hogere in ons een afwijzend gevoel hebben, is iets dat niet voor iedereen even duidelijk naar voren treedt. Slechts diegene die de weg van zelfopvoeding zelfbewust en geduldig volgt, beleeft iets van de ontmoeting met zijn Hoger Wezen, maar ook met zijn Lager Wezen, dat de psychologie "Schaduw" noemt. Pas dankzij een eerlijke zelfopvoeding en discipline weet men dat onze opgave als Mens (als ware Mens met een grote M) is het hogere helpen om te dalen en het lagere (na een bepaalde sublimering of loutering) te laten stijgen. De echte Mens krijgt dan de taak om tussen het goddelijke en het dierlijke te bemiddelen en in het volle evenwicht te staan. Ieder mens heeft de taak "hoeder" te worden van het geen hoger, fijner, maar teerder in hem is. Evenals Kain echter, die zijn broeder Abel doodslaat, heeft de mens te vaak de neiging om het Engelwezen in zich, het hoger Ik, niet te willen kennen, het te veronachtzamen, te verwaarlozen. Aan de andere kant hebben wij een hekel aan alles wat animaal in ons is, terwijl het toch onze roeping is het "achterlijke, lastige kind" of "diertje" in ons te "adoptereren", met strenge maar echte, geduldige liefde op te voeden en te verheffen. Zo overwinnen wij de innerlijke ziele-tweespalt, maar tegelijkertijd leren we bij de medemens zijn Hoger Wezen te ontdekken, zonder het Lager Wezen af te stoten. De liefde voor de naaste is pas dan gelijk aan de liefde voor onszelf (zo als in het Evangelie staat: "Gij zult uw naaste liefhebben als uzelve!"), wanneer deze gericht is op zowel het hogere als het lagere in de ander, zoals zij ook gericht moet zijn op deze twee delen in onszelf. Erich Neumann in zijn boekje "Dieptepsychologie en nieuwe ethiek" schrijft het volgende (pag. 86):

"De erkenning en het aanvaarden van de Schaduw in ons eist bij voorbaat dat men bereid is de "donkere broeder" niet slechts te zien en verder als onderdrukte gevangene te houden, maar dat men hem zijn aandeel in het leven wil geven... Het Ik moet van zijn troon afdalen en zich zijn individuele, door het lot bepaalde onvolkomenheid realiseren. Het aanvaarden van de eigen onvolkomenheid is een moeilijke taak. Ieder mens heeft zijn minderwaardige functie en zijn "schaduw" en de assimilatie van deze kant der persoonlijkheid is daarom voor iedereen even moeilijk.... (en verder pag. 107) Mijn schaduwzijde is deel en eksponent van de schaduwzijde der mensheid. Als mijn schaduw asociaal en begerig, wreed en slecht, arm en ellendig is, als zij mij als bedelaar, als dier tegemoet treedt, dan staat achter de verzoening daarmee de verzoening met de donkere broeder der mensheid zelf. En terwijl ik de Schaduw — en met haar mijzelf — aanvaard, aanvaard ik tevens het gehele deel der mensheid dat als mijn Schaduw mijn "naaste" is... Eerst als ik mijzelf ook als donker — niet als zondaar — ervaar, lukt het mij het donkere Ik van de ander te aanvaarden, omdat ik mijn saamhorigheid met hem juist in mijn ook-donker-zijn bewust ben... (en dan pag. 153). De Schaduw van de enkeling is steeds ook met de Schaduwkant van de groep verbonden en in de verwerking van zijn kwaad wordt ook altijd een deel van het kwaad der kollektiviteit mee verwerkt. In tegenstelling met de zondenboekpsychologie, waarin de enkeling zijn kwaad op de zwakken afschuift, is hier eerder het omgekeerde merkbaar n.l. dat van het "Plaatsvervangend Lijden". De enkeling neemt een deel van de last der kollektiviteit in de eigen verantwoordelijkheid op, ontgiftigt dit kwaad en integreert het boze door het proces van zijn innerlijke verandering. Als dit lukt leidt het tot een innerlijke bevrijding van de kollektiviteit, die dan tenminste gedeeltelijk van dit kwaad verlost wordt....".



## de wachters op de drempel

De grote wijsgerige van het Oosten, Sri Aurobindo Ghose, gaat in zijn Integrale Yoga dezelfde weg, die bij hem dan een meditatieve weg van zelfopvoeding is, die tot verlichting of initiatie leidt, maar zo, dat de lagere delen van de ziel in dit verdelingsproces betrokken moeten zijn.

Deze weg was en is in alle ware okkulte scholen een inwijdingspad van beproevingen, die tot de ontmoeting met de z.g. "Kleine Wachter aan de Drempel" leiden.

In het voorlaatste hoofdstuk van zijn klassieke boek "Hoe verkrijgt men bewustzijn op hogere gebieden?" beschrijft Rudolf Steiner zo'n ontmoeting. Enkele aanhalingen kunnen het verduidelijken:

"Mijn Drempel, zo spreekt tot de meditant zijn Schaduw-Wezen, de Kleine Wachter, is opgetrokken uit al wat nog in u leeft aan vrees en aan schroom voor het aanvaarden van de volle verantwoordelijkheid voor al uw daden en gedachten. Zolang gij nog slechts de minste vrees koestert om zelf uw lot te besturen, zolang bevat deze Drempel niet alle bouwstenen, die moeten worden ingevoegd. En zolang er nog één ontbreekt, zoudt gij aan deze Drempel gekluisterd moeten staan of struikelen.....

... Ik was het, die door mijn onvolmaaktheid de machten van het levenslot steeds weer dwong u terug te voeren naar de aarde, in een nieuwe belichaming.... Nu moeten uw levensgangen van weleer u worden blootgelegd, naar al hun goede en naar al hun slechte zijden. Tot nu toe waren die samengeweven met uw eigen wezen, zij waren in u en gij vermocht ze niet te zien, evenmin als gij op fysiek gebied uw eigen hersenen zien kunt. Thans scheiden zij zich echter van u af, zij dringen uit uw persoonlijkheid naar buiten. Zij nemen een zelfstandige gedaante aan, een gedaante die gij zien kunt..... En dit wezen, dat zich een "lichaam" heeft opgebouwd uit uw edele en uw boze handelingen, ik ben het zelf. Mijn spookgestalte is geweven uit uw eigen levens-grootboek.... Ik moet een innerlijk volmaakt, lichtvol wezen worden, wil ik niet aan het verderf ten prooi vallen. En zo dit laatste geschiedde, zou ik ook u met mij mede omlaag trekken..."

In deze bewoordingen dramatiseert Rudolf Steiner de ontmoeting met dit deel van onze ziel dat het lagere, het donkere bewaart, om het ons als in een spiegel te tonen en daardoor ons tot zelfopvoeding, ja tot yoga (vereniging met het goddelijke) uit te dagen. Nadat Steiner de ontmoeting met de Kleine Wachter heeft geschilderd, gaat hij (in het laatste hoofdstuk) over tot de beschrijving van de Grote Wachter:

"Nadat de mens heeft ingezien wat hij nog moet afleggen, treedt op zijn weg een verheven lichtgestalte, van een schoonheid, die moeilijk onder woorden te brengen is, die dan het volgende zegt: Tot hiertoe hebt gij, o leerling, slechts uzelf verlost, thans kunt gij, die de vrijheid verkregen hebt, ook al uw medeschepselen in de stoffelijke wereld bevrijden. Als enkeling hebt gij tot op heden gestreefd, maak u thans tot een lid van het grote Geheel. Nu gij als enkele mens bevrijd zijt, zoudt gij wel terstond willen ingaan tot het rijk van het bovenzinnelijke. Dan echter zoudt gij moeten neerzien op de nog niet verlost wezens in de wereld der zinnen. En gij hadt uw lot van het hunne losgescheurd. Maar gij zijt allen met elkaar verbonden. Allen hebt gij moeten afdalen in de zintuigelijke wereld, om krachten voor een hogere wereld uit haar te putten. Om licht in de Duisternis aan te steken (in eenzaamheid en godverlatenheid). Door u van hen af te zonderen zoudt gij de krachten misbruiken die gij slechts hebt kunnen ontwikkelen in gemeenschap met hen. Waren zij (uw medemensen, tevens alle levende creaturen) niet afgedaald, ook gij waart daartoe niet in staat geweest. Zonder hen zouden de krachten voor een bovenzinnelijk bestaan u ontbreken. Deze krachten, met hen samen veroverd, moet gij ook met hen delen....."

Hier gaat het ware, goede okkultisme verder dan de psychologie en de sociologie. Een hogere eis wordt hier gesteld: de mogelijkheid niet alleen van een "Plaatsvervangend Lijden" maar ook voor een "Plaatsvervangend Handelen", van de "Witte magie" die het Donkere in het Lichte transformeert en het Kwade omzet in het Goede.



# 5e les

# tao-techniek

## wijs of rijk?

We zijn nu gekomen aan de eerste splitsing van wegen en we zouden elkaar hier wel eens de vraag kunnen stellen: wat zou je willen zijn, wijs, rijk, gezond, aantrekkelijk of populair? De ervaring leert dat de meeste mensen kiezen voor "een goede gezondheid voor de rest van mijn leven". En wanneer deze mensen erg eerlijk zijn dan vullen ze deze keuze aan door te zeggen: "ik wil eerst en vooral een goede gezondheid bezitten, daarna een harmonisch leven met genoeg geld en op mijn oude dag de nodige rust die wijsheid geeft." Zo ongeveer is meestal de trapsgewijze opklimming van de verlangens. Het verlangen naar wijsheid staat meestal niet vooraan. Zonder deze situatie te willen veroordelen moet worden gezegd dat je niet tegelijkertijd twee dingen na kunt streven. Christus zei reeds: "men kan niet terzelfdertijd twee Heren dienen, God en de Mammon". De Tao-filosoof Sou-Tchen voegt daar aan toe: "je kan geen goud verdienen wanneer het je onverschillig laat dit te verliezen". De meeste mensen zullen zeggen dat het niet hun bedoeling is om miljonair te worden. Wat zij wel willen is èn financiële welvaart en tegelijkertijd een wijs mens zijn. Het is echter jammer genoeg onmogelijk om op het zelfde ogenblik rijk en wijs te zijn. Wanneer er wijsheid wordt gezocht moet al het andere ondergeschikt worden gemaakt! Sokrates was geïnteresseerd in het vinden der wijsheid. Hij deed niets om rijk te worden. Wanneer hij bij zijn ter dood veroordeling gevluht zou zijn, zoals zijn leerlingen hem aanraadden, zou hij èn gezondheid èn leven hebben bewaard. Maar hij zou geen wijze zijn geweest, want een wijze staat boven de levensmoeilijkheden, die hij aanvaardt zonder met zijn ogen te knippen.

Degene die zijn geest pijnigt hoe hij de eindjes aan elkaar moet knopen of iemand die ernstig ziek is, denkt noodgedwongen eerst aan deze problemen. Het spreekt ook vanzelf dat iemand die liefde tekort komt of gefrustreerd is, een oplossing zoekt voor zijn moeilijkheden.

Daarom: probeer eerst een oplossing te vinden voor je persoonlijke nood, voor je je met iets anders bezig houdt. Wijsheid is dan iets dat voor jou later komt. Nu de eerste vier testlessen achter de rug zijn, zul je in de volgende lessen hoofdstukken vinden die met een A of met een B zijn gemerkt.

De A-oefeningen zijn bestemd voor degenen die al eerder de eigen problemen oplossen en nu de moeilijke weg van de wijsheid willen gaan. De B-oefeningen gelden voor alle anderen. Misschien zijn er lezers die twijfelen. Laten zij een laatste proef wagen, waardoor ze zelf het antwoord zullen vinden. Lees de volgende zinnen. Het is een uitspraak van

dr. Hubert Benoit, een kenner van Zen, een methode die lijkt op de Tao Techniek: "HET IS VAN ENORM BELANG HET VERSCHIL TE BEGRIPPEN TUSSEN AANVAARDEN EN BERUSTEN. AANVAARDEN IS WETEN EN MET HET GEHELE WEZEN VOELEN DAT ZELFS ALS MEN DE MOGELIJKHEID ZOU HEBBEN OM IETS AAN HET EIGEN PERSOONLIJK KARMA TE VERANDEREN, MEN DIT OM GEEN ENKELE REDEN ZOU DOEN."

Deze zinnen staan in hoofdletters om er de belangrijkheid van te tonen. Een wijze is iemand die het persoonlijk Karma aanvaardt, zoals het zich voordoet, zelfs als zich het ergste voordoet! Ben je het hiermee eens? Neem je je voor om iedere situatie in je leven, hoe dramatisch ook, te aanvaarden, en dan te aanvaarden zonder onrustig te worden?

Wanneer je antwoord ja is, dan kun je de moeilijke weg naar de wijsheid gaan. Zo niet, hoe groot je morele moed ook zijn mag, ga dan gerust de andere weg. Er zullen bepaalde mensen zijn die de Tao-Technieken willen volgen, maar die toch bepaalde bezwaren hebben tegen boven geschreven zinnen. Daarom zullen we proberen uit te leggen wat wij onder Verlichting en Wijsheid verstaan. Vanaf het ogenblik dat ze deze dingen beter zullen begrijpen zal het hen ook duidelijk worden dat het noodzakelijk is een bepaalde geestshouding aan te kweken, die de Ingewijde niet alleen met vrees maar ook met hoop vervult.

In de allereerste les hadden we het over het begrip Tijd. De Tijd is één, verleden, heden en toekomst bestaan naast elkaar. In feite is de uitdrukking "begrip" onjuist. We denken niet dat de tijd zo is, we weten het. Wij hebben het bewijs. Het is juist door dit bewijs dat men van Verlichting kan gaan spreken. Het zou kunnen dat wij ons theoretisch vergissen door te zeggen dat de Tijd één is. Om het even. We zijn geen filosofen maar technici op het terrein Mens. In de praktijk gebeurt alles voor de Verlichte Mens alsof de Tijd één is. Desondanks is het mogelijk dat de Absolute Realiteit heel anders zou kunnen zijn. Maar voor de Verlichte Mens (volgens de Tao-Techniek) doen de dingen zich zó voor.



Laten we elkaar goed begrijpen. We beweren niet zoals Nietzsche, of zoals bepaalde Indische wijzen, of zoals de Griekse filosofen uit het oude Ionië, dat we het hebben over de Cyclische Tijd. Een eeuwig opnieuw beginnen. Deze stelling (die varianten vertoont) kan in het kort als volgt worden geformuleerd: Het Universum (of de Kosmos) wordt geboren. Gaat vervolgens over in expansie en bereikt een maximale groei. Trekt zich daarna heel, heel langzaam weer samen en gaat na heel wat "eonen" terug naar zijn primitieve dimensies om daarna weer expansief te worden enz. enz. Zo gaat het dan eeuwig voort, expansie, contractie. Daarbij komt dan dat de gehele schepping ditzelfde ritme volgt. Dan komen dezelfde wezens en dezelfde gebeurtenissen weer te voorschijn.

Dit is niet wat we bedoelen, of beter nog, het laat ons onverschillig of de uiteindelijke Realiteit zus of zo is. Wat wij door ondervinding weten is dat voor de Verlichte Mens, de Tijd een eeuwig NU is, en onbeweeglijk, met een verplaatsbaar menselijk bewustzijn. Het is alsof de mens beschikt over een zeker ruimtelijk volume dat begrensd wordt door zijn gestalte, lengte en dikte en door de omvang van zijn bewegingen en verplaatsingen. Evenals over een zeker tijdelijk volume, dat wordt bepaald door de duur van zijn bestaan. De atomen en deeltjes die zijn volume bepalen in Ruimte en Tijd zijn ondeelbaar en onvergankelijk. Zij blijven bestaan. Zelfs als ten gevolge van "geheugen zwakte" of door afwezigheid van zelfbewustzijn, de levensloop samenhang schijnt te missen, is iedere "mikro-tijd" ondeelbaar en onvergankelijk. "Wat dood is, is goed dood", zegt men. Dit is juist, vanuit het gewone bewustzijn. Maar in de fractie van het tegenwoordige, dat men Verleden noemt, leeft de dode. Zo naderen wij de voorstanders van "De geschiedenis herhaalt zich", wat betreft het Lot van de nog onverlichte mens. Alles gebeurt alsof er geboorte was, daarna leven, en uiteindelijk de dood. Dan opnieuw geboren worden, hetzelfde leven beleven en dan weer hetzelfde einde. Waarbij dan "iedere gebeurtenis" op "zijn tijd" weer te voorschijn komt volgens de vooruitgang van het bewustzijn. Je zult die dingen beter kunnen aanvoelen wanneer je door een volwassen man heen het vroegere kind en de grijsaard tracht te zien.

De Verlichte Mens echter, heeft de sluier van het Schijnbare verscheurd en ziet de Werkelijkheid (zijn werkelijkheid) door middel van de Tao-Techniek.

We bieden je dus de middelen aan om de korte, veel directere weg te gaan die je al na enkele weken Verlichting brengt in de Realiteiten van de Tao en een verhoogd begrip van de Tijd. Dit is de Weg naar de Wijsheid die in deze lessen de A-weg wordt genoemd.

De tweede weg is veel langer om te gaan, maar "minder zwaar". Het zal ongeveer drie jaar duren voor je in staat zult zijn je aardse verlangens te realiseren, zelfbeheersing te verkrijgen, een betere financiële toestand, het verdwijnen van angstcomplexen enz.

Een laatste raad voor we dit hoofdstuk beëindigen: kies in geval van twijfel rustig de B-weg.

## de cyclus van het verlengde leven

Je kent al het waarom van het gebruik der "Zegels" (zie "Lemuria" nr. 10), en we hopen dat je er nu al goed vertrouwd mee bent. Voor je met de lichaams oefeningen begint maak je de drie eerste "Zegels" (naar het oosten gericht). Als je de "Zegels" niet maakt dan kun je beter deze oefeningen overslaan en aan Zweedse gymnastiek doen. De lichaams oefeningen van het Verlengde Leven zijn op zichzelf kinderlijk gemakkelijk. Toch moet je er goed op letten dat je deze oefeningen in een normaal tempo uitvoert: niet te langzaam, noch te gejaagd. Je ademhaling moet normaal zijn en de ene oefening moet overgaan in de andere. De oefeningen mogen op ieder tijdstip van de dag worden uitgevoerd, behalve direct na de maaltijd. We beginnen:

- Maak de drie eerste "Zegels" in oostelijke richting.
- Sta goed rechtop, maar niet te stijf. Sluit je handen tot gebalde vuisten en strek je armen horizontaal naar voren. Buig de armen naar binnen en breng de gebalde vuisten in de okselholten. Spreid nu de benen zodat de voeten 50 cm. van elkaar verwijderd zijn. Draai nu het lichaam eerst naar links, zonder de voeten te verplaatsen. Kom terug en draai naar

rechts. Draai terug en ga daarna meteen over tot de tweede oefening:

- Behoudt de stand gespreide benen en gebalde vuisten in de okselholten (rechterhand onder de linker oksel en omgekeerd, ellebogen rechtvooruit op schouderhoogte). Buig nu het lichaam naar links alsof je je linker heup wilt raken en buig daarna naar rechts naar je rechter heup toe. Kom dan terug in de eerste stand.
- Zeer eenvoudig, je draaide en boog reeds naar links en rechts, en kijk nu (steeds in dezelfde houding) tussen je gespreide benen (je vuisten moeten in je okselholten blijven en je ellebogen op schouder hoogte).
- Laat nu je armen soepel naast het lichaam vallen. Ga staan met de hielen tegen elkaar en de handen naast het lichaam. Breng nu beide handen achter de rug samen, strengel ze in elkaar met naar de grond gerichte handpalmen. Breng beide handen zo hoog mogelijk naar achteren toe in de richting van je schouderbladen. Op een gegeven ogenblik kan je niet verder, blijf zo staan. Laat nu je hoofd losjes naar achteren vallen. Draai het hoofd naar links en kijk naar de linker schouder, dan naar rechts en naar de rechter schouder. Kom nu in de uitgangsstand terug.
- Het linkerbeen een stap voorwaarts. De rechtervoet een stap achterwaarts. Breng nu de handen op de heupen. Buig daarna je linker knie en buig er naar toe (met het hoofd en het bovenlichaam). Kom terug, je lichaam is nu weer kaarsrecht. Draai nu naar je rechter been toe, buig het rechter been en buig er naar toe. Daarna in de uitgangsstand terug komen.
- Maak in de richting van het oosten het Afscheids-"Zegel" einde.

## voor adepten van de b-weg

We hadden gevraagd om de Tsyng-Chen te beoefenen en je hebt je er van kunnen over tuigen dat het niet gemakkelijk is om een helder bewustzijn te hebben van iedere lichaamsbeweging. Doe nu voorlopig alleen aan de Tsyng-Chen wanneer je spreekt. Het is uiterst belangrijk om meester te worden over de eigen tong. Wees niet een van die mensen waarvan wordt gezegd "hij weet niet wat hij zegt". Prent goed in je hoofd dat je zonder een volledige controle over je woorden je onmogelijk vooruit kunt gaan op het door jou gekozen pad.

Wat de Wou-Wei betreft, stop daar voorlopig mee. Wat je wel moet doen is iedere avond voor het slapen gaan je dag onderzoeken in omgekeerde volgorde, wat deed ik om 22 uur, om 24 uur, om 20 uur enz. Wanneer je dit maanden volhoudt dan zal weldra de kracht van je geheugen verdubbeld zijn.

Nu volgt een zeer bijzondere oefening die je goed onder de knie moet trachten te krijgen als je aan "Helderziendheid" enz. wilt doen. Ga op een verloren ogenblikje van de dag rustig zitten. Tel dan eenvoudig van 1 tot en met 50 en tracht de cijfers te ZIEN. Het is iets heel eenvoudigs maar in het begin valt het niet altijd mee.

## wat is magie?

### < b >

Volgens het woordenboek: "Een kunst die buiten de natuurwetten om, dingen en wezens beïnvloedt". Wij Taoïsten gaan niet akkoord met een dergelijke omschrijving en stellen de volgende definitie voor: "Magie is het geheel van weinig bekende handelingen die je in staat stellen invloed uit te oefenen op de dingen en wezens door middel van (onbekende) natuurwetten". Naar onze mening ligt Magie weliswaar buiten het kader der gewone wetenschappen, maar heeft toch een functioneel karakter. Voor de Taoïsten behoren liefde, onthechting enz. bij de Magie. Daarom zijn ze evenwel niet minder dan de andere dingen.

Hoe kan Magie in het dagelijks leven worden gebruikt? Hoe kunnen wij met behulp van de Magie onze levenssituatie veranderen? De gedroomde liefde vinden? Een betere gezondheid krijgen? Een huis kopen? Een autobotsing vermijden of tot een minimum aan schade herleiden? Er zijn natuurlijk de fee en de goede tovenaars die met één gebaar van hun toverstok

..... maar deze wezens horen vooral bij de kinderwereld der verbeelding. Neen, wanneer je werkelijk de wereld der Magie wilt binnentreden moet je het een en ander leren! Er is een langdurige training en een ervaren meester voor nodig. De geest en het lichaam zijn nauw met elkaar verbonden. Deze vereniging noemt men Leven. Over het algemeen beheerst het lichaam de geest, wat nadelig is voor het hele menselijke wezen. De geest moet macht leren uitoefenen over het lichaam. Daarna kan pas de eerste stap worden gezet tot de Magie. Er bestaan beroepsmagiërs die heel bekwaam zijn. Maar waarom nu beroepsmagiërs? Omdat ten eerste voor Magie, zoals voor iedere andere menselijke activiteit, een opleiding een noodzaak is. Men moet het juiste woord leren gebruiken, de juiste beweging (mudra) maken, op het daarvoor geschikte tijdstip. Ten tweede is er een langdurige training vereist. Een training die tamelijk zwaar is.

Wanneer je werkelijk aan Magie wilt doen, wanneer je met alle vezels van je hart iets wil bereiken, dan moet je als volgt te werk gaan: (Je moet er vooral voor zorgdragen deze oefeningen te doen 's avonds minstens 4 uur na de laatste maaltijd.) Was je van top tot teen en wrijf je daarna in met een lotion of parfum naar keuze. Trek wit ondergoed aan, een schoon hemd, lange broek en schoenen met rubberzolen. Je moet over een plaats kunnen beschikken, waar je huisgenoten weinig komen. Brandt in die ruimte gedurende een vijftal minuten wierook. Doe dan b.v. in een koperen potje met handvat (dat je later alleen voor dit doel mag gebruiken) een beetje alcohol dat je in brand steekt. Groet met het potje in je hand de vier hoeken van je huis. Doof daarna alle lichten in je kamer en mediteer over wat je zou willen. Doe dit rustig ademend een tiental minuten. Neem nu papier en potlood en schrijf op: "Ik wil dit ..... met mijn hele wezen." Het gaat er om je verlangens zeer nauwkeurig te formuleren. Ieder van ons verlangt natuurlijk een heleboel dingen. Maar men moet altijd beginnen met het begin. Dus met datgene wat je werkelijk het allerbelangrijkst vindt. Een huis? Een financieel onbezorgd leven? Zelfbeheersing? Een goede gezondheid? Een baan die je goed ligt? Let er op dat je niet teveel hooi op je vork neemt, want je loopt het gevaar alles te verliezen. Je kan in praktijk nooit werkelijk tegelijkertijd twee dingen willen met je hele wezen. Je moet kiezen.

Je hebt dus op een stuk papier geschreven b.v. "Ik wil een huis". Jij en de jouwen hebbeneer dringend behoefte aan. Zet nu voor deze wens het cijfer 1. Daarna er onder, je tweede wens, b.v. financiële vooruitgang. Ga zo door tot je al je wensen hebt vastgelegd. We beginnen bij nr. 1. een huis. Dit moet voorlopig je voornaamste doelwit zijn en je helemaal beheersen. Maar let er vooral op of dit wel in overeenstemming is met je werkelijke verlangens. Let er op dat je huis moet beantwoorden aan je latere financiële positie. De ene wens moet een aanknopingspunt vinden bij de volgende. Tussen je wensen moet harmonie heersen en alles moet bij het redelijke blijven. Je zult nooit miljardair worden, reken daar maar op! Nogmaals, wat het huis betreft, zou het niet beter zijn eerst een vaste financiële basis te bezitten zodat daarna het probleem huis vanzelf wordt opgelost? Neen? Goed. Zie dan je toekomstig huis heel duidelijk in je verbeelding. Je moet proberen dit kamer voor kamer te zien, uitgerust met alle comfort. Blijf echter in het rijk der mogelijkheden! Het "Chateau de Versailles" is niet voor je bestemd en dit is maar goed ook, de laatste eigenaar kwam tragisch aan zijn einde. Je huis moet ook gebouwd worden op goede bouwgrond. Bezit je al een lap grond? Dan moet daar eerst mee worden begonnen. Dokumenteer je over de bouwgronden, de gevraagde prijzen, de verschuivingen in de in- en verkoop enz. Zo wordt je een verlicht amateur. De magie komt je dan verder te hulp. Je moet goed begrijpen dat je deze fase alleen kunt beginnen wanneer je je volledig kunt concentreren bij het tellen van 1 tot en met 50. Denk daar niet te licht over. Als je dit niet kunt zullen al je pogingen falen en zal moedeloosheid je overmeesteren en je steeds gevangen houden met de gedachte: dit is misschien goed voor anderen, maar mij zal het nooit lukken!

Zoek nu de noordelijke richting (magnetisch noorden) en ga met het hoofd er naar toe gericht op een mat liggen, de armen in kruisvorm uitgespreid. Diep inademen. Je moet je als het ware voelen doortrillen van een magnetische kracht. Sta na enkele ogenblikken op. Zet nu een stoel naar het zuiden gericht. Je moet beseffen dat om te doen wat je nu wilt doen, je een plaats moet uitkiezen waar je niet wordt gestoord. Het uur? Zo mogelijk vroeg in de morgen of het naderen van midernacht. Kan je over dergelijke tijdstippen niet beschikken

dan is ieder ander uur goed, behalve van 10 uur 's morgens tot en met 12 uur, zelfs niet als je een uiterst dringend geval hebt. Ga nu zitten op de stoel, naar het zuiden gericht. Leg op je knieën een stukje papier. Het papier is belangrijk, het moet geel of rood zijn. Op het rode papier schrijven met groene inkt, op het gele papier met blauwe inkt. Je schrijft op je papiertje wat je in de meest naaste toekomst verlangt.

Maak het je gemakkelijk. Ga goed zitten. Adem rustig en ontspannen. Denk nu gedurende enkele minuten aan wat je op het papiertje geschreven hebt. Adem dan tien maal heel diep in en uit. Sta op en leg het papiertje op de zitting van de stoel met de tekst naar boven. Doe enkele stappen in noordelijke richting, hef de handen op en maak de eerste "Zegel", die van de Verlichting. Let nu op: laat je niet misleiden door gewoonte en maak noch de tweede noch de derde "Zegel". Het zijn juist de natuurkrachten van de eerste "Zegel" die je in samenwerking met het Onderbewustzijn zullen helpen. Door het maken van de tweede en de derde "Zegel" zou je deze neutraliseren! Buig zeer diep voorover en ga naar je stoel terug, het lichaam half naar het noorden gekeerd en half in de richting van de stoel, zonder dat je ophoudt tenminste half naar het noorden te kijken. Neem het papiertje van de stoel en ga zitten. Lees nu hardop wat op het papiertje staat. Als je dit gedaan hebt, draai dan het papiertje om zodat de tekst met je knieën in aanraking komt. Denk nu vrijwillig niet meer aan de geschreven tekst van het papiertje en begin van 1 tot 50 te tellen. Maak je niet ongerust, je Onderbewustzijn is nu bezig de zaak te behandelen met Entiteiten die oneindig machtiger zijn, maar van dezelfde natuur als dit Onderbewustzijn. Na het tellen leg je het papiertje voor je neer op de grond en zet er je voet op. Door dit gebaar toon je de krachten dat dankzij hun helpende hand de zaak voor jou al half gewonnen is. Maak nu enkele stappen in noordelijke richting, buig je weer diep voorover en maak de Afscheids "Zegel". Wanneer je hebt gekregen wat op het papiertje geschreven stond, verbrandt het dan plechtig. In afwachting daarvan kan het papiertje iedere dag dienst doen. Adem tenslotte weer opnieuw tienmaal diep in en uit.

De magische ceremonie die wij hier beschreven kan wel een beetje kinderlijk aan doen. Hoor je tot het soort mensen dat eerst wil weten wat elektriciteit is voor zij het gebruiken, dan raden we je ten zeerste deze oefeningen af. Maar wanneer je een zekere open geest hebt, kun je het eerst proberen, dan zullen we het later hebben over de resultaten. Je begrijpt natuurlijk dat uitgaand van het spreekwoord "help jezelf, zo helpe je God", je je iedere dag ernstig moet blijven bezig houden met je probleem, totdat het is opgelost. En wanneer je dikwijls de hierboven beschreven ceremonie tot het "Oproepen der Krachten" doet, dan zal je spoedig merken dat je problemen zich des te makkelijker zullen oplossen.

In de vorige les ("Lemuria" nr. 10) zeiden we dat deze "Zegels" moeten worden uitgevoerd om de negatieve Krachten te verjagen en om de Verlichtende Krachten in de gelegenheid te stellen tot ons te komen. Het is best mogelijk dat sommige lezers zullen denken dat we hen tot Zwarte Magie willen aanzetten door een beroep te doen op wat we negatieve krachten noemen. Ter geruststelling: De Magie waarover hier geschreven wordt is een Magie van Natuurwetten, waarmee noch de engelen, noch de demonen iets te maken hebben. De eerste "Zegel" roept Krachten op die dichter bij ons staan en in contact zijn met de Tao-Realiteiten, de andere "Zegels" roepen Kosmische Krachten op.

Vergeet vooral nooit dat wanneer je de Krachten oproept, om iedere gedachte van haat van je af te zetten. Andere mensen zouden er onder kunnen lijden en jij trouwens nog het meest!

## voor adepten van de a-weg

Je hebt een moeilijke weg gekozen en we zullen proberen hieronder een paar aanwijzingen te geven die je kunnen helpen op je pad naar de Verlichting.

1. Beoefen tenminste een uur per dag de Tsyng-Chen.
2. Beoefen daarbij een 15-tal minuten de integrale Wou-Wei. Volkomen onbeweeglijk, zonder met de ogen te knippen, in een spiegel kijken. Tijdens deze onbeweeglijkheid moet je je geest richten op de ergste dood die je te wachten zou kunnen staan. Het is niet gemakkelijk in het be-

gin een dergelijke meditatie te doen.

Begin met één of twee minuten en verleng langzamerhand de duur. Je kunt, voor je het zelf hebt ondervonden, je niet voorstellen welke zielekracht de Wou-Wei in je doet ontstaan.

Dit is voor deze les alles.

LEZERS DIE NA DEZE VIJFDE LES DE ESOTERISCHE TAO-TECHNIEK WILLEN VOLGEN, MOETEN ZICH WENDEN TOT DE TAO-TÖ-JEN: P. VANDECASSERIE, 7, TYRASLAAN, 1120-BRUSSEL 12, BELGIE. VANAF DE ZESDE LES WORDT HET ONDERRICHT IN DE TAO-TECHNIEK IN "LEMURIA" MEER EXOTERISCH. NIET ALLES KAN ZO MAAR WORDEN GEDRUKT EN VERSPREID.....

Tao-Tö-Jen



Het zoeken van de weg naar binnen, het gaan van de weg van de ziel, is de belangrijkste bezigheid die een mens in zijn aardse leven kan hebben. Sterker nog, de zin van ons leven op aarde is gelegen in de speurtocht en de uiteindelijke ontdekking van deze innerlijke weg. Het is een uiterst moeilijke weg die stap voor stap en heel geleidelijk wordt verkend. De wereld van de ziel en de geest, waarheen deze weg voert, is voor de mensen van deze tijd onbekender dan de verste planeet en iedere denkbare ontdekkingsreis uit het verleden en iedere ruimtevaart die ons in de toekomst nog te wachten staat, zinkt in het niet bij deze verkenning van de innerlijke ruimte. Milimeter voor milimeter moet onze uiterlijke gefixeerdheid omgezet worden in een innerlijk waarnemen, want het hele menselijke organisme is, zowel geestelijk als lichamelijk, immers naar buiten gericht. Alle zintuigen en waarnemingsorganen zijn als antennes naar de buitenwereld gedraaid en volledig geabsorbeerd door het aardse gebeuren dat daar voorbij davert. Gelukkig zijn er in het leven rustige momenten waarop de zintuigen minder geprikkeld worden door de gebeurtenissen van buiten. Maar zelfs in de veilige beslotenheid van een stille kamer zal het in eerste instantie bijna onmogelijk zijn aandacht te hebben voor innerlijke processen, gekonditioneerd als je bent. Je moet dus gebruik maken van een aantal hulpmiddelen, eerst uiterlijke, daarna langzamerhand innerlijke. Concentratie is een van die middelen. Concentratie eerst op voorwerpen, daarna op lichamelijke processen, op ideeën, tenslotte op gebeurtenissen in de ziel zelf, los van alle stoffelijke voorstellingen. Maar het richten alleen van buiten naar binnen door concentratie is niet voldoende. Er moet ook een speciale gevoeligheid worden ontwikkeld, waarzonder een innerlijke gebeurtenis nauwelijks kan worden opgemerkt, zelfs als je je door concentratie hebt afgesloten van de buitenwereld. Bepaalde geestelijke organen (de chakra's) moeten worden geactiveerd, en dat is het zwaarste werk dat een mens kan ondernemen. Om de verschillende bewustzijnsdrempels een voor een te overschrijden naar hogere gebieden, moeten steeds nieuwe innerlijke hindernissen worden overwonnen. De gevoelens, de begeerten, wensen en verlangens naar eigen welzijn moeten worden "gelouterd", d.w.z. op een hoger plan gebracht. Ook voor dit werk zijn oefeningen mogelijk. In de eerste plaats is natuurlijk de praktijk van het dagelijks leven een training van het grootste belang, maar daarnaast kunnen de vereiste gevoelens van eerbied en devotie als het ware worden geoefend door eenvoudige rituelè handelingen, het beluisteren en uitvoeren van bepaalde soorten muziek uit oost en west, waarin innerlijke en geestelijke gebeurtenissen zijn uitgedrukt.

Een van de grootste ingewijden uit de oude tijden was Pythagoras. Hij leerde de innerlijke wijsheid in Egypte en India en gaf die door in de vorm van het getal en de meetkunde, maar vooral ook in een leer van ethiek. Oefeningen en raadgevingen ter verbetering van het karakter. Pythagoras wist, zoals alle ingewijden, dat slechte gevoelens en stoffelijke verlangens de mens remmen in zijn geestelijke vooruitgang en dat zuivere gevoelens en positief denken de geestelijke organen ontwikke-

# de gouden verzen van pythagoras



len die nodig zijn om de hogere gebieden te betreden en een volledig mens te worden in dienst van de mensheid.

Hieronder volgen de beroemde Gouden Verzen van Pythagoras. Een reeks van 70 op het oog eenvoudige regels. Stuk voor stuk bevatten zij echter een diepe waarheid. Het zijn regels die ieder afzonderlijk onderwerp kunnen zijn van studie en meditatie. De Gouden Verzen bestaan uit twee delen, het eerste deel behandelt de Praktische of Menselijke Deugden, die ten doel hebben goede mensen te vormen, het tweede gaat over de Bespiegelende of Goddelijke Deugden, waarvan het doel is goede mensen te veranderen in Goden. Aan het einde van het eerste deel (vers 47) wordt met een eed bekrachtigd dat de mens die deze voorschriften opvolgt, het verdere Pad kan betreden en zich wijden aan het bespiegelende gedeelte, "waarlijk een God gelijk te worden, de dood te overwinnen en kennis omtrent de Goden te verwerven". Wie denkt, en dat komt tegenwoordig veel voor, dat er geen normen zijn voor kwaliteit en gedrag, gedachten en gevoelens en dat iedereen vrij is zijn eigen normen te kiezen, vergist zich. Het is de (begrijpelijke) reactie van deze generaties op een tijd waarin vele opzichzelf ware regels en aanwijzingen omtrent het menselijk gedrag uitgehold zijn omdat haast niemand meer weet waarvoor ze dienen.

1. Eerst vereer de Onsterfelijke Goden, zoals zij vastgesteld en geordend zijn door de Wet.
2. Eerbiedig vervolgens de Eed (Gods wil te zullen uitvoeren) en de Helden, vol goedheid en licht.
3. Eer ook de aardse Daimonen (zielen van Meesters en Inge-wijden), door hen de aanbidding te schenken die wettig hun toekomt.
4. Eer eveneens uw ouders en allen die u na verwant zijn.
5. Van al de overige mensen maak hem tot uw vriend die zich door deugd onderscheidt.
6. Leen altijd het oor aan zijn zachte vermaning en neem u zijn deugdzame, nuttige handeling tot voorbeeld.
7. Vermijd zoveel mogelijk uw vriend om een kleine misstap te haten.
8. (En begrijp dat) macht zeer dicht staat bij noodzakelijkheid. (toelichting: Wij bezitten veel meer kracht dan we denken en we hoeven slechts de noodzakelijkheid te voelen om een vriendschap in stand te houden en iemand te helpen "het slechte pad" te verlaten).
9. Weet dat al deze dingen zijn gelijk ik u gezegd heb en gewen u de volgende hartstochten te overwinnen.
10. Namelijk gulzigheid, traagheid, zinnelijkheid en toorn.
11. Doe niets kwaads, noch in de tegenwoordigheid van anderen, noch wanneer gij alleen zijt.
12. Maar bovenal, heb achting voor uzelf.
13. Betrachtd vervolgens rechtvaardigheid in uwe handelingen en uwe woorden.
14. Gewen u steeds uzelf te gedragen volgens regel en rede.
15. Bedenk echter altijd dat door het lot is bepaald dat alle mensen moeten sterven.
16. En dat de goederen der fortuin onzeker zijn, dat zij kunnen worden verloren zoals zij worden verkregen.
17. Wat betreft al de tegenspoeden die de mensen verduren door het goddelijk voorschrift.
18. Verdraag met geduld uw lot, wat het ook zijn moge en mor nimmer daartegen.
19. Maar tracht zoveel ge kunt het te verbeteren.
20. En bedenk dat het lot niet het grootste deel van deze tegenspoeden aan goede mensen zendt.
21. Er zijn onder de mensen vele soorten van redeneringen, goede en kwade.
22. Bewonder deze niet al te gemakkelijk, noch ook verwerp ze.
23. Maar indien onwaarheden worden verkondigd, hoor ze met zachtheid aan en wapen u met geduld.
24. Neem bij elke gelegenheid wel in acht wat ik u nu ga zeggen:
25. Laat geen mens noch door zijn woorden, noch door zijn daden u verleiden.
26. Noch u overhalen, om te zeggen of te doen wat niet heilzaam is voor uzelf.
27. Beraadslaag en overweeg, voordat gij handelt opdat gij geen dwaze handeling moogt verrichten;
28. Want het is de manier van een ellendig mens om te spreken of te handelen zonder nadenken.



29. Maar doe datgene, wat u later niet zal berouwen noch u benadelen.
30. Doe nooit iets wat gij niet begrijpt;
31. Maar leer alles, wat gij behoort te weten en doormiddel daarvan zult gij een zeer aangenaam leven hebben.
32. Verwaarloos op generlei wijze de gezondheid van uw lichaam,
33. Maar geef het spijs en drank in behoorlijke mate en ook de beweging waaraan het behoefte heeft.
34. Met maat bedoel ik datgene, wat het niet zal hinderen.
35. Gewen u aan een wijze van leven die behoorlijk en fatsoenlijk is, maar niet weelderig.
36. Vermijd alle dingen welke nijd veroorzaken.
37. En wees niet ontijdig verkwistend, zoals diegene die niet weet wat fatsoenlijk en eervol is.
38. Wees niet begerig of vrekig, een behoorlijke mate van deze dingen is uitstekend.
39. Doe alleen die dingen die u niet kunnen benadelen en overweeg voordat gij ze ten uitvoer brengt.
40. Laat niet toe dat de slaap uw oogleden sluite nadat gij u ter ruste hebt begeben.
41. Totdat gij met uw rede al uwe daden van de dag hebt onderzocht.
42. Waarin heb ik verkeerd gedaan, wat heb ik gedaan, wat heb ik nagelaten dat ik had moeten doen?
43. Indien gij bij dit onderzoek bevindt dat gij verkeerd hebt gedaan, berisp dan uzelf streng daarover.
44. En indien u iets goeds hebt gedaan, verheug u dan.
45. Breng al deze dingen nauwkeurig ten uitvoer, peins er goed over; gij behoort ze met heel uw hart lief te hebben.
46. Zij zullen u op de weg van de goddelijke deugd leiden.
47. Ik zweer het bij Hem, die in onze zielen heeft gelegd het Heilig Viertal, de bron der natuur waarvan de oorzaak eeuwig is.
48. Maar begin nooit enig werk onderhanden te nemen voor gij eerst de goden hebt gebeden te voleindigen wat gij gaat beginnen.
49. Wanneer dit tot gewoonte is geworden.
50. Zult gij de samenstelling der onsterfelijke Goden en der mensen kennen.
51. Tevens hoever de verschillende wezens zich uitstrekken en wat hen bevat en tezamen bindt.
52. Ook zult gij weten, dat volgens de Wet, de aard van dit heelal in alle dingen gelijk is.
53. Zodat gij niet zult hopen wat gij niet behoorde te hopen en niets in deze wereld zal voor u verborgen blijven.
54. Ook zult gij weten dat de mensen hun eigen tegenspoeden vrijwillig op zich laden en volgens hun eigen vrije keuze.
55. De ongelukkigen! Zij zien noch begrijpen, dat hetgeen goed voor hen is, dicht bij hen is.
56. Dit is het lot dat de mensen blind maakt en hun zinnen verdooft.
57. Als grote cilinders rollen zij heen en weer, altijd onder druk van ontelbare euvelen.
58. Want noodlottige strijd die hun is aangeboren, vervolgt hen overal, hen slingerend op en neer en dit bemerken zij niet.
59. In plaats van die uit te lokken en aan te zetten behoorden zij door toe te geven die te vermijden.
60. O, Jupiter, onze vader! indien Gij de mensen zoudt willen verlossen van al de euvelen die hen terneer drukken.
61. Toon hen dan van welke daimon zij gebruik maken. (toelichting: de daimon is de eigen ziel, want door die te zien of te kennen bevrijdt men zich zelf.)
62. Maar houd moed; het ras der mensen is goddelijk.
63. De heilige natuur ontsluitert aan hen de meest verborgen geheimnissen.
64. Indien zij u hare geheimen mededeelt, zult gij gemakkelijk alles wat ik u heb voorgeschreven ten uitvoer brengen.
65. En door het genezen uwer ziel zult gij haar verlossen van alle kwaad, van alle droefenis.
66. Doch onthoudt u van de spijzen die wij hebben verboden in de louteringen en in de bevrijding der ziel.
67. Onderscheid hen op de juiste wijze en onderzoek alle dingen goed.
68. Laat u altijd leiden en beheersen door het begrip dat van bovenkomt en dat de teugels in handen behoort te houden.
69. En wanneer gij, u ontdaan hebbende van uw sterfelijk lichaam, geraakt tot de zuiverste Aether,
70. Zult gij een God zijn, onsterfelijk, onvergankelijk, en de Dood zal geen heerschappij meer over u voeren.



Het behoort tot de grondbeginselen der ware occulte wetenschap dat de mens die zich er aan wijdt, dit moet doen met zijn volle bewustzijn. Hij moet niets beginnen, niets oefenen, zonder te weten waartoe dit leidt. De leraar van de geestes-scholing zal altijd zijn raadgevingen vergezeld doen gaan van de verklaring, wat er bij toepassing plaats vindt in lichaam, ziel of geest van degene die naar kennis streeft.

Hieronder zullen enige werkingen op de ziel van de leerling bekend worden gemaakt. Als je nu de oefeningen doormaakt, als in de vorige hoofdstukken beschreven, zullen veranderingen plaats vinden in het z.g. ziele-organisme, dat slechts voor de helderziende waarneembaar is. Het kan vergeleken worden met een-in geestelijke betekenis- min of meer lichtende wolk, rondom het stoffelijk lichaam. Hierin worden de begeerten, hartstochten, aandriften, voorstellingen enz., geestelijk zichtbaar. Naarmate nu de ziel zich verder ontwikkelt vertoont je zieleorganisme een regelmatigere structuur. Bij de mens met een onontwikkeld zieleleven is het chaotisch en ongevormd. Maar ook in een dergelijk zieleorganisme kan de helderziende een bepaald deel waarnemen dat duidelijk bij de omgeving afsteekt, nl. dat waar de diverse zenuwknooppunten zich bevinden. Die, welke hier in de eerste plaats besproken zullen worden zijn in de nabijheid van de volgende lichaamsdelen geestelijk waar te nemen:

de eerste tussen de ogen, de tweede nabij het strottenhoofd, de derde nabij de hartstreek, de vierde in de omgeving van het z.g. maagkuiltje; het vijfde en zesde zetelen in het onderlijf. Deze vormen worden door de kenners der occulte wetenschap wel "Lotusbloemen" genoemd, wegens haar gelijkenis met bloemen. Wanneer je begint met de oefeningen, dan worden allereerst de lotusbloemen helderder van kleur; naderhand komen zij in een wentelende beweging waardoor het vermogen tot helderzienheid intreedt. Want deze bloemen zijn de zintuigen van de ziel. Het geestelijk zintuig bij het strottenhoofd biedt de mogelijkheid de denkwijze van een ander mens helderziend te doorzien; het geeft je tevens een dieper inzicht in de ware wetten van de natuurverschijnselen. Het bij het hart gelegen orgaan legt voor het helderziend kenvermogen de gezondheid van andere zielen bloot. Als je dit orgaan tot ontwikkeling hebt gebracht leer je ook zekere verborgen krachten kennen in plant en dier. Door het hogere zintuig, bij het z.g. maagkuiltje, zie je de zielevermogens en -talenten en kun je doorzien welke plaats dieren, planten, mineralen, metalen, atmosferische verschijnselen enz., innemen in de huishouding van de natuur. Het orgaan bij het strottenhoofd heeft zestien bloembladen, dat in de hartstreek twaalf, het bij de maagkuil gelegen orgaan tien.

Je moet je voor ogen houden dat de waarneming door middel van elk van de geestes- of zielezintuigen een verschillend karakter draagt. De lotusbloem met de twaalf bladen brengt andere waarnemingen over dan de zestienbladige. De laatste neemt gestalten waar. De denkwijze, aan een bepaalde ziel eigen, de wetten, volgens welke een natuurverschijnsel plaats vindt, dit alles openbaart zich voor de zestienbladige lotusbloem in vormen, die echter geen starre stilstaande vormen zijn, maar gestalten vol levende beweging.

Iets heel anders brengt de twaalfbladige lotusbloem naar voren. De aard van deze waarneming kan bij benadering als volgt worden aangegeven als psychische warmte en koude. De helderziende, in het bezit van dit zintuig, voelt een dergelijke zielewarmte of -koude uitstralen van de figuren, die hij door middel van de zestienbladige lotusbloem waarneemt. De ontwikkeling van de twaalfbladige lotusbloem schenkt de helderziende tevens een dieper inzicht in de natuurprocessen. Al wat zijn oorsprong vindt in groei, in ontwikkeling straalt zielewarmte uit; alles wat samenhangt met vergaan, met verwoesting en verval draagt het karakter van psychische koude.

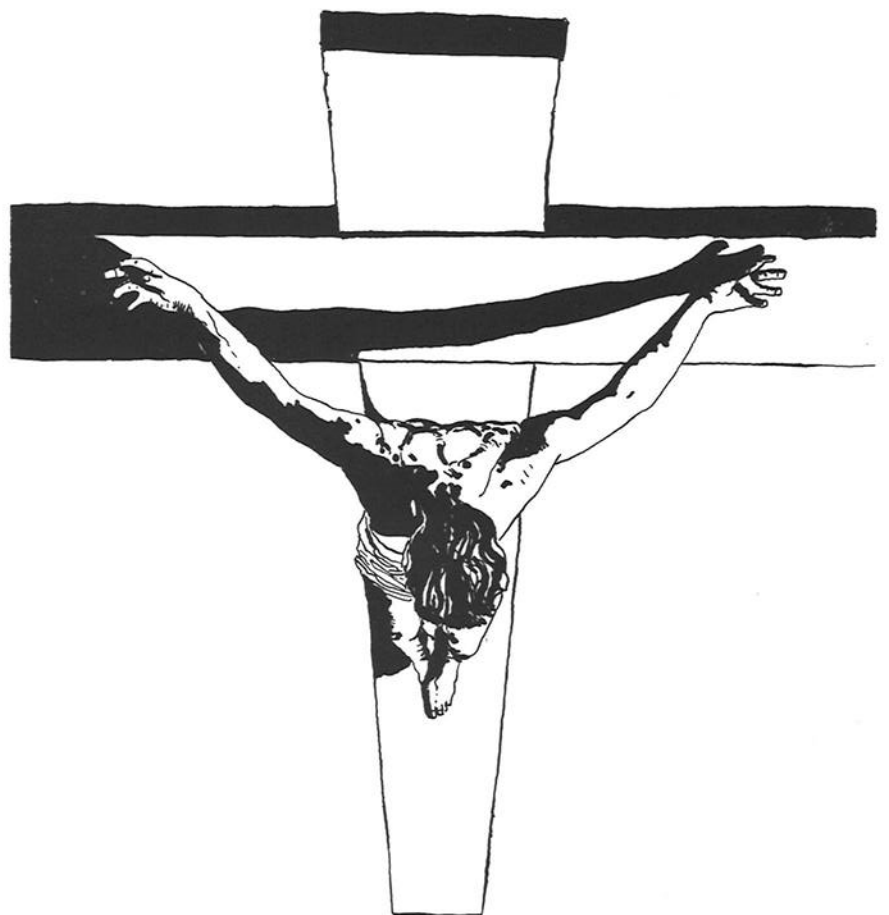
Evenals de zestienbladige lotusbloem tot ontwikkeling komt door ware zinvolle gedachten, gebeurt dit bij de twaalfbladige door het inwendig beheersen van de gedachtengang. Gedachten die van de hak op de tak springen, bederven de vormen van deze lotusbloem. Hoe meer de ene gedachte uit de andere is afgeleid, hoe meer het niet logische wordt vermeden, des te zuiverder neemt dit zintuig de hem toekomende vorm aan. Voor de ontwikkeling van de tienbladige lotusbloem is het noodzakelijk dat je de werking door de omringende wereld op jou uitgeoefend leert beheersen. Je moet het zover brengen indrukken, die je niet ontvangen wil, ook werkelijk niet te ontvangen. Gedachteloos kijken en luisteren moet de leerling

rudolf steiner

# hoe krijg je bewustzijn op hogere gebieden?

deel 3

over de werking  
der inwijding



van de geestessholing vermijden. Niets anders moet aanwezig voor je zijn dan datgene waarnaar je kijkt of luistert. Je moet je oefenen om bij het grootste lawaai niets te horen, wanneer je niet horen wil en je oog ongevoelig maken voor al wat je niet bewust wil waarnemen. Door een strenge zelftucht alleen komt de tienbladige lotusbloem tot de vereiste gedaante. Gaat die zelftucht gepaard met een meditatie volgens de aanwijzingen van de geesteswetenschap, dan komt de lotusbloem in de maagstreek op de juiste wijze tot rijpheid en hetgeen de vroeger beschreven geestelijke zintuigen nog alleen waarnamen als vorm en warmte, krijgt thans, geestelijk, licht en kleur. En daardoor openbaren zich b.v. ziele-vermogens en —begaafdheden zowel als krachten en verborgen eigenschappen in de natuur. De kleurenaura van de levende wezens wordt er zichtbaar door.

Moeilijker dan de vorming van de beschreven lotusbloem is die van de zesbladige in het midden van het lichaam. Want voor de ontwikkeling hiervan moet worden nagestreefd de totale mens door het zelfbewustzijn geheel en al te beheersen, zodat lichaam, ziel en geest in volkomen harmonie zijn. Volmaakte overeenstemming wordt bereikt door tussen de verichtingen van het lichaam, de neigingen en hartstochten van de ziel en de gedachten en ideeën van de geest. De ziel mag door het lichaam niet gedwongen worden tot begeerten en hartstochten, strijdig met een zuivere, edele denkwijze. De geest mag echter evenmin de ziel overheersen en haar tot slaaf maken van zijn wetten en geboden; zij moet vrij uit eigen beweging geboden en plichten nakomen.

Als leerling moet de plicht niet een boven je gestelde macht zijn, waaraan je jezelf met tegenzin onderwerpt, maar iets wat je met liefde doet. Je moet een vrije ziel ontwikkelen, in evenwicht tussen het zinnelijke en geestelijke. Zolang je zelfkastijding nodig hebt, kun je geen leerling op een zekere trap van de geestessholing zijn. Een deugd waartoe je jezelf moet dwingen is voor voor de geestessholing nog van geen waarde. Wie de zesbladige lotusbloem tot ontwikkeling heeft gebracht, kan zich in verbinding stellen met wezens, behorende tot de hogere gebieden, indien althans deze wezens hun Zijn in de zielewereld openbaren.

De deeltjes van het menselijk etherlichaam zijn in voortdurende beweging. Talloze stromingen vloeien er in alle richtingen doorheen, stromingen die het leven in stand houden en regelen. Alle levende lichamen hebben zo'n etherisch omhulsel, ook planten en dieren; ja zelfs bij de mineralen zijn sporen ervan voor de opmerkelijke beschouwer waarneembaar. De voornaamste van deze stromingen gaan echter naar de lotusbloemen, elk blad afzonderlijk doortrekkend en zijn wenteling regelend; daarop stromen zij bij de punten van de bladen naar buiten, om zich in de ruimte te verliezen. Hoe ontwikkelder de mens, des te groter de kring, waarin deze stromingen zich uitbreiden.

In een bijzonder nauw verband tot het beschreven middelpunt staat de twaalfbladige lotusbloem. De stromingen lopen rechtstreeks daarin uit. En er doorheen gaan enerzijds stromingen naar de zestienbladige en de tweebladige lotusbloem, en anderzijds (omlaag) naar de acht-zes- en vierbladige. Deze rangschikking verklaart waarom bij de geestessholing aan de ontwikkeling van de twaalfbladige lotusbloem zeer speciale zorg wordt besteedt. Werd hier een fout begaan, dan zou de opbouw van het gehele apparaat onharmonisch zijn. Hieruit valt op te maken hoe fijn en intiem van aard de geestelijke scholing is en hoe nauwkeurig men te werk moet gaan, wil alles zich naar behoren ontwikkelen.

De geesteswetenschap spreekt van vier eigenschappen die de mens zich op het z.g. Pad der beproevingen moet eigen maken om tot hogere kennis te komen. De eerste is het vermogen om, waar het gedachten betreft, het ware van de verschijningsvorm te onderscheiden, de waarheid van de persoonlijke mening. De tweede eigenschap bestaat in het juiste schatten van het ware en werkelijke ten opzichte van de verschijning. De derde omvat datgene wat in dit hoofdstuk al eerder werd opgemerkt, n.l. het toepassen van zes eigenschappen: kontrôle over de gedachten, kontrôle over de handelingen, volharding, verdraagzaamheid, geloof en gelijkmoedigheid. De vierde eigenschap is de liefde voor innerlijke vrijheid.

Het heeft hoegenaamd geen nut louter verstandelijk te begrijpen wat in deze eigenschappen ligt opgesloten. Zij moeten zo in de ziel worden opgenomen, dat zij de grond leggen tot innerlijke gewoonten. Op deze trap van ontwikkeling breekt nu voor de leerling het tijdstip aan, waarop hij de waan overwint, die voortkomt uit de begrensdeheid van zijn eigen persoon.

Stel je voor dat je in de stoffelijke wereld geheel door spiegels omgeven was en je lichamelijke gestalte van alle kanten kon bezien — zo komt in de hogere wereld je zielewezen als een spiegelbeeld vòór je te staan. Wat in je persoonlijkheid besloten ligt kun je nu waarnemen zoals je tevoren alles wat indruk maakte op je zintuigen als buitenwereld kon waarnemen.

Wanneer je, vòór het verkrijgen van hoger waarnemingsvermogen, door rustige, objectieve zelfbeschouwingen je eigen hoedanigheden hebt leren kennen, zul je op het ogenblik, waarop je innerlijk als een spiegelbeeld voor je verschijnt, ook moed en kracht vinden om er op de juiste wijze tegenover te staan. Het is voor de leerling ten ene male noodzakelijk — wil hij tot het hogere doordringen — om eerst de geestelijke aanblik van zijn eigen ziel te doorstaan. Immers, in je eigen Zelf ligt het geestes-ziele-element dat je het beste kunt beoordelen. En nadrukkelijk genoeg kan niet worden herhaald: de zekerste toegang tot hogere gebieden is degene, die bereikt wordt langs de weg van grondige kennis en beoordeling van je eigen wezen. Het eerste wat je op het pad naar hogere werelden ontmoet zijn dus beelden. Je lager Zelf is voor jou slecht aanwezig als een spiegeling; maar temidden van deze spiegeling wordt het hoger Zelf als ware werkelijkheid openbaar. Hiermee is de tijd aangebroken voor het in werking stellen van de tweebladige lotusbloem in de oogstreek. Als deze in beweging begint te komen, wordt het je mogelijk je hoger Ik te verbinden met geesteswezens van hoger orde. De van deze lotusbloem uitgaande stromingen voeren naar hogere werkelijkheden en wel zo, dat de daarmee verbonden bewegingen de mens ten volle bewust zijn. Zoals het licht de stoffelijke voorwerpen voor het oog zichtbaar maakt, maken deze stromingen de geestelijke wezens van hoger gebieden waarneembaar.

Zoals het kind in de moederschoot, rijpt in het stoffelijke Zelf de geestelijke mens. De gezondheid van het kind is afhankelijk van een normale werking van de natuurwetten in het moederlichaam. De gezondheid van de geestelijke mens is op dezelfde wijze gebonden aan de wetten van het gewone verstand en de in het fysieke leven heersende rede. Wat de mens dus tevoren duidelijk is geworden door zijn gevoel voor waarheid, door rede en verstand, wordt op de geschetste trap van het geestesleerlingschap tot eigen ondervinding. Je leert je levenswet kennen: je Karma. Je doorziet hoe je lager Zelf, zoals het je leven van nu bepaald, slechts één van de vormen is, welke je hoger Zelf kan aannemen. En je ziet de mogelijkheid vòór je om vanuit dit hogere Zelf aan je ontwikkeling werkzaam te zijn ten einde je meer en meer te vervolmaken.

Van de leerling, die dit stadium heeft bereikt, wordt derhalve ook gesproken als van een, van wie alle twijfel weggenomen is. Heb je je voorheen een geloof eigen kunnen maken op de grond van redelijk en gezond denken, nu maakt dit geloof plaats voor het volle weten en een inzicht, dat niets kan doen wankelen.

De godsdiensten hebben in hun ceremoniën, in ritus en sacramenten een uiterlijk zichtbare afbeelding gegeven van hogere wezens en hoger geestelijk gebeuren. Slecht wie de diepte van de grote religies nog niet heeft gepeild, kan ze verkeerd beoordelen.

Wie echter de geestelijke werkelijkheid zelf aanschouwt zal ook de grote betekenis van deze uiterlijk zichtbare handelingen verstaan. En voor hem wordt dan de eredienst zelf een uitbeelding van zijn verkeer met de geestelijk hogere wereld. Je ziet op welke wijze de leerling van de geestessholing door het bereiken van deze ontwikkelingstrap metterdaad een nieuw mens geworden is. Hij kan nu geleidelijk de rijpheid verwerpen om door middel van stromingen in zijn etherlichaam het eigenlijke hoger levenselement te besturen en zodoende van zijn stoffelijk lichaam tot in hoge graad vrij te worden.



“Luister goed, lieve vriend, luister goed! De zondaar die ik ben, en die jij bent, is zondaar, maar hij zal eens weer Brahman zijn, hij zal eens het Nirwana bereiken, zal Boeddha zijn – let nu op: dit “eens” is illusoir, is in overdrachtelijke zin gebruikt! De zondaar is niet op weg om Boeddha te worden, hij is niet aan een bepaalde ontwikkeling onderhevig, ofschoon ons denken niet in staat is, om dit op een andere manier voor te stellen. Nee, in de zondaar is nu, en op ditzelfde moment, de potentiële Boeddha al aanwezig, zijn toekomst is al werkelijkheid, in hem, in jezelf, in ieder in wording, dien je de potentiële, de verborgen Boeddha al eer te bewijzen. De wereld, vriend Govinda, is niet onvolmaakt, of betrokken in een geleidelijke ontwikkeling naar volmaaktheid: nee, zij is op ieder moment volmaakt, elke zonde heeft de genade al in zich, in elk klein kind is de grijsaard al aanwezig, in elke zuigeling, de dood, in elk sterven het eeuwige leven. Voor de mens is het onmogelijk om bij anderen te zien, hoe ver zij al op die weg gevorderd zijn, in de rover en de dobbelspeler wacht de Boeddha, in de Brahmaan de rover. Door gekoncentreerd te mediteren, wordt het mogelijk om de tijd op te heffen, al wat geweest is, en in wording is, als gelijktijdig te ervaren, en dan blijkt alles

goed, alles volmaakt, alles brahman te zijn. Daarom zie ik alles wat bestaat als goed, hoef ik geen onderscheid te maken tussen leven en dood, zonde of heiligheid, verstand of dwaasheid, alles moet zijn zoals het is, ik hoef er alleen maar mee in te stemmen, ik hoef het alleen maar te aanvaarden met liefde en begrip, dan is het goed voor mij, dan kan het mij geen schade berokkenen. Ik heb met hart en ziel ondervonden dat ik zonde erg nodig had, ik had wellust nodig, het verlangen naar aardse goederen, naar al wat vergankelijk is, en ik moest eerst de meest beschamende wanhoop ondergaan, om mijn dwaas verweer af te leren, om van de wereld te leren houden, om haar niet meer te willen vergelijken met een of andere wenswereld, met een wereld die slechts in mijn verbeelding bestond, met een soort gekonstrueerde volmaaktheid, maar haar te laten voor wat zij was, en zo van haar te houden, zo haar toe te behoren. – Dit, o Govinda, zijn een paar van die gedachten, die, die bij mij zijn opgekomen.”

Uit: “Siddharta”  
van Hermann Hesse



## weekprogramma van 'de kosmos'

### MAANDAG

Hare Krishna Temple (18.30-20.00)  
Hatha Yoga met Donna McLaughlin en Claire Shapiro (19.30-21.00)  
Anthroposofische meditatie met dr.F.Wijnberg en Rob Otten (20.30-22.30)  
Yoga en meditatie met Robert van Heeckeren (20.30-22.30)  
Kaballah-studiegroep met Saul Sartan (21.00-23.00), eenmaal in de 14 dagen. Makrobiotische kooklessen (22.00-23.30). Na 22.00: muziek.

### WOENSDAG

Hare Krishna Temple (18.30-20.00). Kruidenkursus in de engelse taal, met Richard Lamm (20.00-21.30).  
Vipassana-meditatie met Bruno Mertens (20.00-22.30). Hatha Yoga met Donna McLaughlin en Hans Wesseling (20.00-22.30). Tarot-workshop in de engelse taal met Noud van den Eerenbeemt (21.30-23.00).  
Experiment in gevoeligheid, met John van Lier (21.00-24.00), licht, geluid en beweging.

### DONDERDAG

Hatha Yoga met Donna McLaughlin en Claire Shapiro (19.30-20.30). Krishnamurti-studiegroep, met banden, platen en films (20.00-22.00). Spirituele Hatha Yoga met Stefan Lubienski (19.30-21.30), eenmaal in de 14 dagen.  
Koelapepel, communicatie-experiment o.l.v. Arthur Hesselbach (20.00-22.00).  
Na 22.00: muziek

### VRIJDAG

Hare Krishna Temple (19.30-21.00). Hatha Yoga met Donna McLaughlin en Claire Shapiro (19.30-20.30)  
Vipassana-meditatie met Bruno Mertens (20.00-22.30).  
Astrologie-workshop in de engelse taal met Michael York (21.00-23.00).  
Iedere eerste vrijdag van de maand: "Viering van het Heilig Avondmaal" o.l.v. Lambert Simon, priester.  
Van 20.00 tot 01.00 oosterse en westerse muziek en dans.

Naast deze programma's zijn op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag vanaf 18.00 uur het makrobiotisch restaurant (een maaltijd kost ca. f 2.75), theehuis, fruitbar en bibliotheek geopend.

De makrobiotische winkel is dagelijks geopend van 12.00 tot 18.00 en op zaterdag van 12.00 tot 21.00.

De sauna is open op maandagmiddag en avond, dinsdagmiddag, woensdagmiddag en avond, donderdagmiddag en avond, vrijdagmiddag en avond, zaterdagmiddag. 's Middags van 13.00 tot 17.00, 's avonds van 18.00 tot 20.00.

De toegangsprijs voor "de Kosmos" bedraagt f 2.- 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 zaterdag is de toegang tot de winkel en het restaurant vrij.

De toegangsprijs voor de sauna bedraagt naast het lidmaatschap f 2.50 's middags en f 2.- 's avonds.