

LEMURIA

uitgave van het meditatiecentrum 'de kosmos'

prins hendrikkade 142 amsterdam tel. 67477

nr. 7

f. 1.



SLAAP

NUMMER

IEDEREEN

SLAAPT DAG EN NACHT!

DE 4E DIMENSIE

576 Mag.

Het probleem dat ons het meest van alles bezig houdt is dat der kommunikatie. Het is duidelijk dat mensen elkaar niet begrijpen. Alle problemen, alle oorlogen en wantoestanden zijn daarop terug te voeren. Zelfs vrienden die elkaar dagelijks zien of huisgenoten kunnen zich nauwelijks, en dan nog met de grootste moeite, verstaanbaar maken aan elkaar. Wat iemand bezielt is niet uit te drukken, woorden schieten tekort, want ieder interpreteert ze op z'n eigen manier. Maar ook de intuïtie is vaak bedriegelijk, want soms is de wens vader van de gedachte en vaak projekteren we onze eigen toestanden op de ander.

Non-verbale kommunikatie is een hachelijke zaak en voor normale mensen feitelijk onbestaanbaar. De verschillende experimenten die onder deze naam worden gedaan hebben dan ook vooral waarde als mogelijkheid om de eigen remmingen, emoties, reacties enz. te leren kennen. Seksuele spanning is een niet geringe faktor in dit gebeuren, waar mannen en vrouwen o.a. hun eigen en elkaars lichamen verkennen. Met kommunikatie, wezenlijk contact met de ander heeft dit nog niets te maken. Het is er wel de voorbereiding van. Bij "sensitivity training", "Xoelapepel" of "psycho-drama" ben je vooral met jezelf bezig, en terecht, want het is een goede weg naar zelfkennis. Contact met de ander, begrijpen wat hem of haar bezielt, weten waarop iemand zó handelt en niet anders, is alleen mogelijk na jarenlang met elkaar te hebben samengeleefd, en dan nog....

Wat wij meestal voor kommunikatie verslijten is het contact met ons eigen kleine ik, samengesteld uit 1000 kleine en grotere vooroordelen, ervaringen, denkpatronen en andere toestanden, dat onmiddellijk reageert op iedere ontmoeting, stemming of gedachte. Wat we dus denken waar te nemen in de ander komt meestal uit onszelf, en dan niet eens uit ons ware Zelf, maar uit onze samengestelde kleine ik. Ieder mens heeft immers een dikke laag "beton" om zich heen, die het Zelf volkomen bedekt. Het is deze schil die altijd reageert, praatjes maakt, naar meisjes fluit, bang en agressief is. De Kern van een mens komt er in het dagelijks leven nauwelijks aan te pas. Wanneer mensen intuïtief deze schil, alles wat onecht en aangeleerd is in opvoeding, onderwijs en ervaringen, en dat ons ware Zelf belemmert, willen neutraliseren, zullen ze merken dat de schil niet alleen heel dik is, maar ook sluw. De onechte persoonlijkheid van een mens laat zich niet zomaar opzij schuiven. Een poging hoe eerlijk en welgemeend ook, kapselt hij in en ongemerkt neemt dit kleine ik het heft in handen en zo bedriegen we onszelf.

IK?

Het is deze onware persoonlijkheid (het kleine ik) die in actie is bij een poging tot kommunikatie, en dit deel van ons is het minst geschikt voor enige actie. Slechts aan de oppervlakte zijn we daarmee in staat anderen te ontmoeten. Informatie uitwisselend over auto's en sport. Bij de organisatie van een of ander werk wordt het al moeilijker. Hele systemen zijn er voor ontworpen en je moet ze minstens allemaal bestudeerd hebben om met meerdere mensen zonder al te veel problemen aan een projekt te willen werken.

En wat nu? Er zijn mensen die dit weten. De hele "underground"-literatuur staat vol van deze feiten, en sommigen nemen zich dan ook voor om "echt" te communiceren. Open te staan en vriendelijk te zijn voor hun medemensen. Ze denken dat ze dit kunnen door het alleen maar te willen. Alle tekenen wijzen er op dat we niet zo maar in staat zijn tot kommunikatie, zelfs als we het willen. We kunnen een ander niet begrijpen, op geen enkele wijze, met geen enkel hulpmiddel, ook niet met drugs. Hooguit komt men tot extatische toestanden, die soms bij druggebruik en ook bij "sensitivity training" optreden. Maar deze extase, die vaak veel voldoening geeft en grote indruk maakt, heeft meestal meer met hysterie en emotioneel zelfbedrog te maken dan met echt wederzijds begrijpen. We kunnen elkaar niet begrijpen omdat we onszelf niet begrijpen. We kunnen onszelf niet begrijpen omdat we slapen.

GERAAS

KOMMUNICEER OF STERF





Was we aanzien voor ontmoeting met anderen is meestal een ontmoeting met onze eigen dromen. We zien de ander, d.w.z. z'n lichaam en horen z'n woorden. Maar wat hij is of zegt kunnen we niet zien en horen, omdat we in beslag genomen zijn door onze dromen, die alsmaar doorgaan, dag en nacht. Om anderen te kunnen begrijpen moeten we eerst onszelf leren begrijpen. We moeten onderscheid leren maken tussen het dier (lichaam) in ons, de verwarde samengesteldheid die je ego noemt en het Eigene. De Kern van een mens, die meestal diep verborgen is.

Het is nauwelijks mogelijk enige waarneming te doen, dus ook niet een ander mens te begrijpen, zonder stil te kunnen zijn en droomloos. Het geraas in ons moet verstommen om de ander te kunnen horen.

Ram Jinaras Chatterjee

Er is maar één ding ernstig voor alle mensen en voor alle tijden. Als iemand ten volle de verschrikking kon beseffen van de levens der gewone mensen die ronddraaien in een cirkel van onbetekende belangetjes en armzalige drijfveren, als hij kon beseffen wat zij verloren laten gaan, dan zou hij begrijpen dat er maar één ding ernstig voor hem kan zijn: te ontsnappen aan de algemene wet; vrij te zijn. Wat kan er ernstig zijn voor een ter dood veroordeelde in de gevangenis? Maar één ding: hoe zichzelf te redden, hoe te ontvluchten. Niets anders is ernstig.

G.I.Gurdjieff

IEDEREEN IS IN SLAAP

Over het algemeen denkt iemand wanneer hij niet in bed ligt en slaapt, dat hij wakker is. Dat hij actief kan zijn en vrij om te doen wat hij wil. Maar wat is slapen en wat is waken? Ligt de grens tussen slapen en waken wel bij het uit bed stappen? Ontwaakt de mens of valt hij alleen maar dieper in slaap na zich ontdaan te hebben van de resten van de nachtslaap?

Wanneer de menselijke gedragingen de maatstaf zijn voor zijn bewustzijnstoestand, moet gevreesd worden dat ieder mens na 's nachts geslapen te hebben, onmiddellijk in een ander soort slaap valt. Een slaap vol grillige en merkwaardige dromen, waarvan er maar 'n enkele prettig is. Een slaap trouwens die veel gevaarlijker is dan de nachtelijke slaap. In bed kan een mens niet veel kwaad doen, maar stel je voor: slapende regeringsleiders, slapende automobilisten, slapende artsen, slapende generaals en slapende journalisten aan het werk. Dit is de realiteit en je weet wat de gevolgen zijn.

Je kunt je natuurlijk afvragen of je deze slaap wel slaap moet noemen. Sommigen zullen er de voorkeur aan geven te spreken van een nauw bewustzijn of van identifikatie of van geringe beheersing van de denk- en andere functies. Eén ding is zeker: deze toestand van slaap of deze identifikatie met dromen is de normale bewustzijnstoestand van iedereen op deze planeet, met alle rampzalige gevolgen van dien.

Wat gebeurt er in het hoofd van een mens? Hij is een combinatie van een aantal, bijna puur mechanische processen. Welke processen overheersen en welke meer op de achtergrond blijven is afhankelijk van de aard van het individu.

Over het algemeen kan je spreken van een gedachtefilm, een onafgebroken snoer dat begint direkt na het uit bed stappen (misschien zelfs voortborduurde op de nachtelijke dromen) met een gedachte waarmee men zich onmiddellijk vereenzelvigd en die uitgewerkt wordt tot een zijspoor is bereikt dat even snel weer wordt gevolgd. Totdat een nieuwe associatie wordt aangevat en ook deze wordt uitgesponnen tot het volgende zijspoor, enz. De eerste en de daaropvolgende gedachten zijn allang vergeten en maar weinigen zijn in staat het spoor terug te volgen, via de vele zijsprongen tot de start. De meeste mensen produceren zo de hele dag door een grillig patroon, tot een soort woeste struik van gedachten is ontstaan. Gedachten die zelden die naam verdienen. Meestal is er sprake van een chaotische dagdroom. Dit hele proces is vrijwel

mechanisch. De gedachte-ketting wordt de hele dag bovendien nog gevoed en versterkt door verschillende waarnemingen, ervaringen, gevoelens, gesprekken met anderen, enz. Alles wordt machinaal ingepast in het proces. Met het slaafs volgen van deze meestal volstrekt oninteressante film brengt ieder mens z'n leven zoet. Al het handelen, de gehele persoonlijkheid is het gevolg van dit grillige mechaniek. Bij de ene mens is het meer een keten van emoties, bij de ander zijn het bijna uitsluitend gedachten, bij weer een ander is er sprake



ke van een mixture. Wat we met elkaar gemeen hebben is dat we volkomen geabsorbeerd en in beslaggenomen worden door een mechanische reeks, een soort willekeurig klank en lichtspel dat we niet kunnen stoppen. Het is daarom zo ellendig omdat het alle kanten op kan gaan. Het kunnen onschuldige prietpraat en onbenullige gevoelens blijven, maar evengoed ontstaan de meest gevaarlijke gedachten en explosieve emoties, zo maar, alsof het niks is. En omdat we slaaf zijn van het spel dat in ons wordt opgevoerd, moeten we er naar handelen. Dat is goed te merken aan de volkomen chaotische gang van zaken op de planeet.

WETTEN

De enige oplossing van onze problemen ligt dan ook in een bevrijding van deze oneindige mechanische reeks. Dat is de enige bevrijding die zin heeft. Zolang we slaaf blijven van een automatisch proces kan er van vrijheid, van liefde, ja van niets sprake zijn. Alle esoterische stelsels, alle yoga-systemen zijn hier op gericht. Overal is de eerste stap een zich concentreren op iets, het geeft niet wat. Op de ademhaling, op een tekst, op de beweging van het lichaam, op God, al naar gelang de aard van het stelsel of systeem. De bedoeling is de aandacht eenpuntig te richten en het leren beseffen dat men geneigd is willekeurige gedachten en emoties stuurloos te volgen.

Dit lawaaiige, automatische proces is te beschouwen als een dikke laag beton die ons afsluit van de invloeden van het Absolute, zoals een ondoordringbaar wolkendek de zon verhindert door te breken.

Wanneer dit lawaai vermindert, de laag dunner wordt om tenslotte geheel te verdwijnen door training, yoga, meditatie, zijn we pas echt wakker geworden. Ontwaakt in de volle zin van het woord. Tot die tijd moet een ijzeren stelsel van wetten, regels en moraal al te grote ongelukken voorkomen.

Wetten die gegeven zijn door Ingewijden die wisten wat er aan de hand was, maar beseffen dat de mensen nog te diep in slaap waren en zijn om de waarheid over hun situatie zelfs maar te vermoeden. Diezelfde wetten verhinderen ons nu echter om gekonfronteerd te worden met onze noodlottige mechanismen. Men denkt over het algemeen immers nog steeds dat het zo wel goed gaat. Slechts een algehele wetteloosheid zal ons doen beseffen wat we zijn. Daarom zien we steeds meer dat de morele kodes worden doorbroken. Wat goed en juist is staat allang niet meer vast. Deze losmaking van de aloude wetten en regels veroorzaakt een nog grotere chaos. Het is een pijnlijk proces, deze volwassenwording, en wanneer we het overleven zal het niet meer nodig zijn in den blinde en op gezag ons in het keurslijf van een in kindertaal gegoten moraal te moeten wringen, maar zullen we ons in het volle besef van het hoe en waarom vrijwillig aan waarschijnlijk niet eens zo andere wetten en regels onderwerpen.

OBSERVATIE

Hoe kan een mens ontwaken? Hoe kan iemand zich losmaken van deze oneindige, grillige, mechanische reeks van associaties die het hele leven door gaat? Het lijkt onmogelijk het denken en associëren te stoppen en dat is het waarschijnlijk ook (afgezien van korte ogenblikken). Wat je moet proberen is je er niet aan te hechten. Het gewoon te laten stromen zoals het stroomt, zonder meegesleept te worden. Zonder klontering, zoals de Zen-Boeddhist zegt.

In de eerste fase is het onmogelijk dit vol te houden zonder als hulpmiddel de concentratie op iets anders. De ademhaling b.v. of de bewegingen. Maar in de eerste plaats is nodig een vermoeden van wat er zich in je afspeelt. Een vermoeden van de slaap.

Wanneer het besef tenslotte komt dat je moet ontwaken, begint er een lange en moeilijke weg. Het eerste traject bestaat uitsluitend uit pogingen tot waarneming. Dag in dag uit zul je proberen jezelf te observeren. Dit heeft een drieledig doel: in de eerste plaats kom je er tenslotte achter hoe de mechanische processen werken, hoe je in elkaar zit, in de tweede plaats kun je de aandacht ergens houvast aan geven en in de

iedereen is in slaap



derde plaats ben je al meteen bezig een ander mens te worden. Je wordt rustiger en je doet minder ondoordachte dingen (de mensen zullen je wat "afwezig" vinden). Natuurlijk zijn er ook andere methodes. Het ligt er maar aan welke je het meest aanspreekt.
 Waar het om gaat is dat we besluiten wakker te worden. Het is niet eenvoudig. Er zullen veel moeilijkheden komen, maar we moeten er allemaal ééns aan geloven, dus waarom niet meteen. Bovendien hebben we niet eeuwig de tijd.

P.S. Ruud Tegelaar
 Voor de slechte verstaanders: ook dit artikel is in slaap geschreven.

Literatuur:

Rudolf Steiner: "Hoe verkrijgt men bewustzijn op hogere gebieden?" Uitg. "Vrij geestesleven", Zeist.

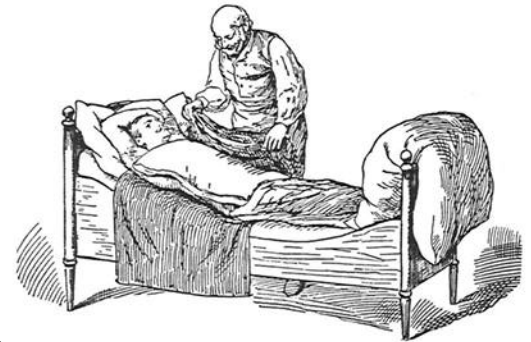
Swami Vivekanada: "Raja Yoga". Waarin opgenomen de yoga-aforismen van Pantanjali. Uitg. Kluwer.

Hari Prasad Shastri: "Meditatie, theorie en praktijk". Uitg. Kluwer.

P.D. Ouspensky: "Op zoek naar het wonderbaarlijke". Uitg. Servire, Den Haag.



DE TAO TECHNIËK OM TE ONTWAKEN



Vanaf de schepping en het verschijnen van de mens op aarde, was hij over het algemeen ongelukkig. Onvoldaan op materieel gebied, ontevreden over zijn seksueel leven en innerlijk diep gewond omdat het contact met de Natuur was verbroken.

In het Westen vocht en vecht nog iedere dag de wetenschap tegen deze gang van zaken. In het Oosten voltrok de menselijke evolutie zich op een andere manier. Voor een hindoe betekent gelukkig zijn het bezitten der wijsheid en een harmonisch leven. Maar India is niet zo'n goed voorbeeld want Europeanen zijn nu eenmaal dynamisch geladen.

Al heel lang bestaat er in West-China en het Oosten van Tibet (in de Sinkiang) een originele techniek tot de verovering van het Geluk. Deze methode past wonderwel bij onze mentaliteit, want een Westering en een Chinees zijn wat dat betreft broer en zuster. De techniek is gebaseerd op het in dienst stellen van de geweldige krachten van het Onderbewustzijn en het onderwerpen van deze krachten aan de Bewuste Mens. Deze techniek noemt men de Tao Techniek.

De grote Iraanse psycholoog G.A. Moktar formuleerde het als volgt: "deze techniek is als een judo van de Geest met als uiteindelijk doel de transmutatie van de menselijke zwakheden in Kracht.

De Tao-Techniek bestaat al bijna 1000 jaar maar is paradoxaal genoeg weinig bekend. Deze afzondering is nooit gewild, maar was te wijten aan de hoge graad van analfabetisme van de sino-tibetaanse bevolking, zodat het onderwijs plaats vond van mond tot oor (zoals dat trouwens bij bijna alle z.g. okkulte leerstellingen het geval was). Wij kunnen echter lezen en zijn dus in staat de Tao-Techniek te benutten om ons leven te veranderen en o.a. de volgende eigenschappen te verwerven:

- zichzelf beschermen tegen negatieve invloeden van waar die ook moge komen.
- een volkomen meesterschap over z'n eigen persoon, welke ook de levensomstandigheden mogen zijn.
- het overwinnen van de vrees, iedere vorm van vrees.
- de kennis van de "Cyclus van het Verlengde Leven". De beoefening ervan geeft je een betere vitaliteit.
- een tot nu toe ongekende vorm van Bewustzijn, die iedere vorm van pessimisme onmogelijk maakt. Dit noemt men het zich richten tot de Tao.

Hieronder volgt de Eerste Les Tao-techniek. De lessen zijn opgesteld door de Tao-töjen ('n soort leraar in de Tao-Techniek) voor Vlaanderen en Nederland. Wanneer iemand meer wil weten van deze techniek dan is hier z'n adres: P.(Paul) Vandecasserie, Tyraslaan 7, 1120-Brussel 12, België.

EERSTE LES

Een Ontwaakt mens is in de volle zin van het woord helder van geest en bewust. Vanaf het eerste begin in de Tao-techniek moet dit voor ogen staan. Daarom moet je ook tenopzichte van wat hier geschreven staat kritisch blijven. Wanneer zich zo'n 20 jaar geleden iemand melde aan de ingang van het open klooster van Kliang-Si en vroeg om ingewijd te worden in de Tschan, dan stelde de grootmeester Wou steeds de volgende vraag: "Zijt ge bereid voor waar aan te nemen, zonder onderzoek wat u leraren u zullen zeggen?" Wanneer de kandidaat de vraag met "ja" beantwoordde, dan verzocht de Meester hem vriendelijk doch dringend om zich terug te trekken want "een vrijwillig blinde kan er niet op rekenen om op een goede dag het licht te zien". Sommige door het Tchan Centrum verkondigde stellingen lijken op het eerste gezicht

- het rechtsstreeks kunnen beïnvloeden van de eigen Bestemming (of Lot), zowel materieel als geestelijk.
- de kunst van in de toekomst lezen, dank zij het beheersen der Helderziendheid.
- gedachten lezen.

vreemd. Niemand vraagt je als een vaststaande waarheid aan te nemen wat er verteld wordt over de betrekkingen tussen de mens en de Tijd. Laat bij lezing van deze dingen je kritische geest werken. Soms vertoont zich het "Ontwaken", d.w.z. het zich bewust worden van het "Kosmisch Bewustzijn" als gevolg van de botsingen die zich tussen de oude en de nieuwe begrippen voordoen.

Sommige instructies moet je echter letterlijk opvolgen, vooral als er sprake is van bepaalde houdingen, of die nu lichamenlijk of louter spiritueel zijn. Deze houdingen zijn voor iedereen hetzelfde omdat het doel voor iedereen gelijk is.

Het Tchan onderricht zal je op het eerste gezicht "droog" voorkomen. Sommigen vinden de Tchannist een eenzijdig wezen: koel, zonder vrees, liefdadig volgens een bepaald patroon. Z'n liefde gaat nooit uit van een sensuele bevlieging.

Dit werd ook al aan Lao-tseu en Sidharta Gautama (de historische Boeddha) verweten. Het antwoord is eenvoudig: alleen de volkomen Ontwaakte mens is in staat om echt te binnengaan, omdat hij zich volkomen bewust is van de banden die ons allen verenigen. De gewone mens heeft lief of heeft niet lief al naar gelang zijn illusies die geen ogenblik hetzelfde zijn, maar een andere werkelijkheid kent hij niet. Hij geeft zijn vriendschap en neemt die terug volgens de impulsen van het ogenblik zonder zich er zelfs rekenschap van te geven dat die gevoelens hem door invloeden van buitenaf worden opgedrongen.

Laat je niet ontmoedigen door de schijnbare moeilijkheid van sommige oefeningen en vooral van sommige houdingen. De Tao-traditie stemt op dit punt overeen met sommige Westerse esoterische en okkulte stellingen die leren dat dit de houdingen waren van de mens voor zijn val. Houdingen van de Primordiale- de Eerste Ontwaakte mens. Door ze terug te vinden doe je niets anders dan stap voor stap de weg te bewandelen van de ware Mens die nooit het rechte pad had moeten verruilen voor de weg die alleen lijden en dood heeft gebracht.

Wanneer je met sommige zaken moeilijkheden hebt (en moeilijkheden blijven je niet bespaard) laat het me dan weten. Beschrijf de moeilijkheden. Heel dikwijls zijn het schijnmoeilijkheden. Maar in sommige gevallen bestaan ze werkelijk en dan gaat het er om ze te overbruggen en nooit rechtsstreeks aan te vallen.

Tenslotte dit: alleen verstandelijk begrip is onvoldoende. Wanneer het "Ontwaken" komt, dan zal je hele wezen "begrijpen". Dit is het uiteindelijke doel van de Houdingen en sommige oefeningen.

GELUK

Heb je ooit een volkomen gelukkig mens ontmoet? Zulke mensen bestaan er. Het zijn Wijzen. Maar die slaan we nog even over. Heb je ooit een gewoon mens ontmoet die op ieder ogenblik oprecht kan getuigen: "ik ben volkomen en geheel gelukkig"? Ik denk van niet. De gewone mens lijdt aan duizenden kwalen, duizenden kleine ongemakken die zijn levenslust verminderen. Degene die dit ontkent liegt of heeft een bord voor z'n hoofd.

De waarheid is dat de gewone mens niet gelukkig kan zijn omdat hij goed weet dat het beetje geluk dat hij soms heeft niet eeuwig zal zijn. De dood zal hem op een dag doen verdwijnen. Ieder mens is getekend door de vrees van het onoverkomelijke einde. Het niets dat op dit leven zal volgen. De gelovige mens verschilt hierin niet veel. Immers, hij gelooft, zeker weten doet hij niets. Weliswaar zijn er in alle godsdiensten gelovigen die bewijzen hebben en zekerheid: de mistieken. Maar we waren er zelfs vóór Bergson van overtuigd dat deze ervaringen onmededeelbaar zijn. Geloven kan een goede zaak zijn, maar zekerheid is veel doeltreffender voor wat het verwerven van geluk betreft. De Tao-techniek is gebaseerd op het volgende: "Het Universum is niet ongerijmd, niet onkenbaar aan de geest van de mens. Het woord "geest" verliest hier echter z'n gewone betekenis, daar een volledige kennis het hele wezen betreft, het lichaam inbegrepen, en niet alleen de psychische vermogens.

Lees onderstaande zinnen. Lees ze iedere dag tenminste



één keer en dit gedurende een vijftiental dagen. Je zult dan al of niet eens zijn met wat je leest, maar dat is niet belangrijk. Je verstand zal er zeker de zin van begrijpen. Toch zal je Wezen in z'n geheel de zin (de ziel) van deze gedachte nog niet kunnen vatten. Zou dat wel het geval zijn dan was je reeds Ontwaakt en dan zou je niets meer te leren hebben. Dit zijn de zinnen:

DE TIJD IS EEN EN EEUWIG. VERLEDEN, HEDEN
EN TOEKOMST WONEN NAAST ELKAAR.
ALLEEN HET BEWUSTZIJN VERPLAATST ZICH...

Deze regels drukken een metafysische waarheid uit die op het ogenblik alleen met je verstand is te begrijpen. Maar op den duur, wanneer je ze regelmatig leest, zullen ze een deel zijn geworden van je hele wezen.

TSYNG-CHEN

De Tsyng-Chen is een oefening die in de psychiatrie gebruikt wordt tegen bepaalde neuroses. Het orthodoxe Boeddhisme prijst de Satipatthana, een oefening die lijkt op de Tsyng-Chen:

“Degene, o monniken, die gedurende niet zeven jaren, noch gedurende zeven maanden, maar gedurende zeven dagen de Satipatthana-Sutta heeft beoefend, die zal het Nirvana bereiken.”

In detail is er tussen de Sattipatthana-Sutta en de Tsyng-Chen erg veel verschil. Maar het idee dat aan de basis ligt is hetzelfde. In beide gevallen gaat het er om meer bewustzijn te verkrijgen. De methode verschilt echter. Dat komt omdat de grondleggers van het Boeddhisme en de Tao-Techniek, hoewel superieure mensen, een verschillende instelling hadden. Bijna tegenovergesteld, durf ik te zeggen. Sakia Muni, de bewonderenswaardige Boeddha, was een wezen getekend door een grandioos “pessimisme”. Het geluk dat hij aan de mensen beloofde was statisch. De Tao-vaders, voor het merendeel Chinezen, waren daarentegen zeer dynamisch, hetgeen hen nader brengt tot de Westerse denkers. Hun wereldvisie lijkt soms op die van de Indische Wijze, maar werd meer optimistisch geïnterpreteerd. Om een nogal grof voorbeeld te gebruiken: had men Boeddha een kruik halfvol water getoond dan zou hij hebben gevonden dat hij maar halfvol was. De Tao-vaders zouden echter gezegd hebben dat hij al (reeds) half vol was. Onthoudt deze zinnen. Ze zullen helpen om je beter te doen begrijpen hoe de gewone mens beïnvloed wordt door de druk van buitenaf en van zijn eigen karakter. En wat een arme sukkel de “vrije wil” toch wel is.

Het doel van de Boeddhistische oefening is de mens er toe te brengen om zelf vast te stellen hoe vergankelijk de dingen zijn. We betwisten het vergankelijke karakter niet, maar we moeten duurzaam maken wat nog niet duurzaam is. Duurzaamheid en vergankelijkheid bestaan alleen in betrekking tot de gedachte, voor wat de wording van de mens betreft. Juist daarom is het doel van de Tsyng-Chen, voor alles, de beheersing van de gedachte. Men mag ook zeggen dat de toepassing van deze eerste fase van de Tsyng-Chen een gedeeltelijke Verlichting teweeg brengt. En zoals we al zeiden, wat we “Ontwaken” noemen is de hoogste bewustzijnsgraad die de mens kan bereiken. Gewoonlijk denkt men dat er maar twee bewustzijnstoestanden bestaan bij de mens: de slaap en de waaktoestand. Dit is echter niet waar. Er zijn veel slaaptoestanden: er bestaat b.v. een diepe droomloze slaap, die de mens terugvoert naar zijn oerstaat, er bestaat een toestand van diepe slaap waarbij het bewuste en het onderbewuste tegenoverelkaar komen te staan (of zich verenigen). Een lichte slaap die toelaat zich (gedeeltelijk) bewust te zijn van de omringende geluiden. Er is ook nog een niet te trekken grens tussen slapen en “wakker” zijn, die men halfslapen noemt. Wanneer de mens eindelijk wakker wordt dan kunnen we zien dat zijn z.g. ontwaken niet steeds hetzelfde is. Een groot aantal mensen blijft gedurende lange tijd “slaapdronken”. Hun bewegingen zijn hulpeloos totdat zij hun gewone routine hebben teruggevonden. Bij het ver-



laten van het bed lijken ze op robots. Later op de dag lijkt het of ze wakker worden, hun bewegingen worden actiever. Ze schijnen zich bewust van wat ze doen. Maar is dat wel zo?

SLAAP

Op het ogenblik dat je deze regels leest, weet je dan hoe je lichaamshouding is? Voel je de standen van je armen, je benen, van je hele lichaam? Was tijdens het lezen van deze bladzij je ruggegraat recht of gebogen? Wanneer je niet tegen jezelf wilt liegen (en daar heb je alle belang bij!) dan zul je gauw merken dat dit z.g. ontwaakt bewustzijn, dat de mens denkt te bezitten door geboorterecht, niet zo ontwaakt is als je wel denkt.

Bovendien gaat het niet om een lichamelijke bewustzijnsvorm. Maar de eerste fase van de Tsyng-Chen is de eerste stap naar het echte "Ontwaken". De Tsyng-Chen houding aannemen is niet moeilijk. Maar het is moeilijker deze houding lange tijd vol te houden.

Ga 's morgens bij het ontwaken als volgt tewerk: wees je bewust van je bewegingen en de stand van je lichaam. Dit is uiterst eenvoudig. Niets zal gemakkelijker zijn om ten volle b.v. de bewegingen die je arm maakt bij het openen van een deur, te voelen. Voel deze bewegingen en heb op hetzelfde moment een maximaal bewustzijn van je gehele lichaamshouding. Doe het zo: Je wordt wakker. Herinner je zo snel mogelijk dat je vanaf het ogenblik van ontwaken de Tsyng-Chen houding moet aannemen. Wordt je nu eerst en vooral bewust van de ligging van je lichaam, dat op dit ogenblik nog uitgestrekt ligt. Je stapt uit bed terwijl je aandachtig, voor zover mogelijk, iedere beweging volgt. Tegelijkertijd moet je je bewust zijn van je ademhaling en van je lichaam. Tijdens het wassen moet je die aandacht gespist houden, en je zult je er vlug rekenschap van geven dat het grootste gedeelte van de bewegingen het spel is van een automatisme. Zorg er vooral voor dat je dit automatisme niet de baas wilt worden. Neem er genoeg mee om de willekeurige bewegingen onder je bewustzijn te houden. Dit is het eerste gedeelte van de Tsyng-Chen: het zich bewust worden van de eigen bewegingen en houdingen. Niets lijkt eenvoudiger. Maar dit lang te willen volhouden is heel wat moeilijker, zeker voor iemand die begint. Wanneer je reeds de Tsyng-Chen beoefende (misschien onder een andere naam) dan zul je je geen illusies maken. Na enkele minuten zal je aandacht zich naar de vier windstreken verspreiden, naar de windstreken van de uiterlijke verschijnselen. Je geest zal volkomen verslonden worden door de interpretatie der ontvangen beelden, klanken of oude herinneringen ophalen, of plannen maken voor de toekomst. We weten dat dit zo is. Het is heel gewoon en mag je in geen geval ontmoedigen.

TIJD

De mens beseft dat zijn grootste vijand de Tijd is. Hij probeert hem de baas te worden door een weinig doeltreffend wapen te gebruiken: de droom, die hem naar het verleden of naar de toekomst voert, en hem de indruk geeft aan de begrenzing van de Tijd te ontsnappen. Maar voor de vijand Tijd is het dagdromen een speelgoedrevolver, wiens schoten hij niet erg vreest, maar voor de gene die dit wapen hanteert is het een gevaar. Het is een soort boemerang die steeds het doel mist maar degene kwetst die het heeft geworpen. Wanneer je meester van de Tijd wilt worden — en dit is ons doel — dan moeten we eerst en vooral meester worden van het kleine deeltje dat het dichtst bij ons ligt, het deeltje dat we het Heden noemen. Daarom moeten we tegenwoordig zijn in het Tegenwoordige. Eigen bewustzijn hebben is eerst en vooral bewust leren zijn van de eigen bewegingen en houdingen in het Nu. We kunnen dit niet genoeg onderstrepen. Al het overige komt er uit voort. In het begin van de training moet je zijn bij wat je doet en nergens anders. Soms is het in het dagelijks leven noodzakelijk om vooruit te zien. Ook moet je je soms kunnen herinneren wat eerder gebeurd is. Trouwens, wat je in het verleden deed is de voorwaarde voor de toekomst. Deze dingen gaan samen.



de tao

Terwijl je nu bezig bent met het oefenen van je bewustzijn in het bewaken van de eigen bewegingen en houdingen, dan kan opeens de volgende gedachte bij je opkomen:

vandaag moet ik die-en-die zien, die me eergisteren heeft gevraagd langs te komen. Het verleden en de toekomst dringen zich in dit geval aan je op en verstoren je aandacht voor het heden. Laat dit maar een ogenblik toe. Ga niet al te gretig in op deze gedachten die je schijnbaar verplaatsen naar verleden en toekomst. Keer zo vlug mogelijk terug naar je lichamelijke gedragingen van het Nu.

Maar we maken ons geen illusies. Gedurende de eerste dagen zal je aandacht zich maar enkele minuten staande houden. Om te beginnen is het heel goed mogelijk dat het morgen bij het opstaan niet eens in je opkomt om onmiddellijk de Tsyng-Chen houding aan te nemen. Dit is niet erg. Wanneer je het vergeet, begin dan wanneer je je van het vergeten bewust wordt. Dit zal zo ineens gebeuren dat je weet de Tsyng-Chen vergeten te hebben. We moeten waarschuwen voor zekere vormen van lafheid, een gevoel van "waarom, of waar is dit nu goed voor", een gevoel dat we allen bezitten en dat niets anders is dan de stem der zelfvernietiging. Je zult maar niet zo ineens de Tsyng-Chen bezitten. Reken er maar niet op. Maar denk niet dat die moeilijkheid van het ogenblik een reden is om er zo maar de brui aan te geven. In feite beginnen we met het moeilijkste. Je moet kost wat kost proberen meester te worden van de Tsyng-Chen. Daarna zal alles veel makkelijker zijn.

Tenslotte nog dit: wees niet ongeduldig. Allen de geduldigen brengen het ver. Leg je er vooral op toe om zo goed mogelijk de Tsyng-Chen te beoefenen, die volgens de Tibetaanse goeroes een der sluitstenen is van het hoogste bewustzijn. Moge de waarheid met u zijn....

Tao-Tö-Jen

In de volgende Lemuria: Les 2, over de vrijheid en hoe die te verwerven.

Mediteren is een stadium, halverwege tussen denken en bespiegelen in en als discipline ontleent het zijn belangrijkste waarde juist aan dit karakter van overgang. Het werkelijke mistieke leven, dat inderdaad zeer praktisch is, begint bij het begin en zeker niet met de aanbidding van z.g. bovennatuurlijke vermogens en extatische visioenen, maar gaat uit van de normale vermogens van gewone mensen.

"Ik vraag u niet", zegt de heilige Theresa tot haar leerlingen tijdens een meditatie-oefening, "in uw gedachten een beeld te vormen van een of ander verheven of groots ideaal of persoon. Het enige wat ik u vraag is "toe te zien". Zulk een toezien, zulk een alléén maar schouwen van de wereld van ons denken, intens, zonder vooropgezette meningen en bijgedachten — zulk een openen van het Eeuwigheids-Oog is kern en wezen van het bespiegelen.

Uit: "Praktische Mistiek"
door Evelyn Underhill

Gij zult, inzicht verwerwend, u bewust worden dat alles wat de mensen op aarde "waken" noemen, niets anders is dan diepe, doffe slaap en verwarde droom.

Bô Yin Râ

Iemand wil altijd met iets groots beginnen. Maar dat is nu eenmaal onmogelijk; we hebben geen keus: we moeten beginnen met de dingen van vandaag.

G.I.Gurdjieff



DE VIERDE DIMENSIE

Sinds zijn bestaan heeft de mens steeds naar waarheid gezocht. Naar het hoe en waarom der dingen. In het Westen heeft dit zoeken zich uitgekristalliseerd in drie, duidelijk van elkaar onderscheiden richtingen:

1. de wetenschap, die een bepaald aspect van de werkelijkheid (fysisch, sociaal, biologisch enz.) systematisch onderzoekt en vanuit de feiten tot hypothesen en theorieën komt (inductieve methode);
2. de filosofie, die de fundamentele problemen betreffende mens en kosmos langs de weg van de rede tracht op te lossen;
3. de godsdienst, die uitgaat van een Openbaring van God aan de mens, bijvoorbeeld via de Bijbel.

Was het in vroeger eeuwen de godsdienst die het denken der mensheid in hoge mate beheerste, thans is deze rol overgenomen door de wetenschap. Sinds zij praktisch werd toegepast in de techniek, heeft zijn een onuitwisbaar stempel op onze samenleving gedrukt: elektriciteit, kernenergie, computers, radio, televisie, telefoon, telegraaf, auto, vliegtuig, ruimtevaart, massaproductie, enz. enz. Betekende dit enerzijds een bevrijding voor de mens, thans beginnen de negatieve kanten van deze explosieve ontwikkeling zich steeds duidelijker af te tekenen: a-b-c wapens, milieuverontreiniging, massaficatie, vervreemding, enz. In Amerika spreekt men reeds van een crisis in de wetenschap.

Verder heeft de geweldige toename van kennis geleid tot het ontstaan van talloze specialismen, waardoor de eenheid steeds meer zoek raakt. Ook is er een kloof ontstaan tussen wetenschap en religie.

De onmacht van de wetenschap blijkt ook uit het feit dat zij geen antwoord weet op de diepste levensvragen. Maar ook de kerken blijken niet bij machte een antwoord te geven en blijven vasthouden aan versleten dogma's. Wat de filosofie betreft, hier raakt men doorgaans verstrikt in een wirwar van spekulatieve systemen.

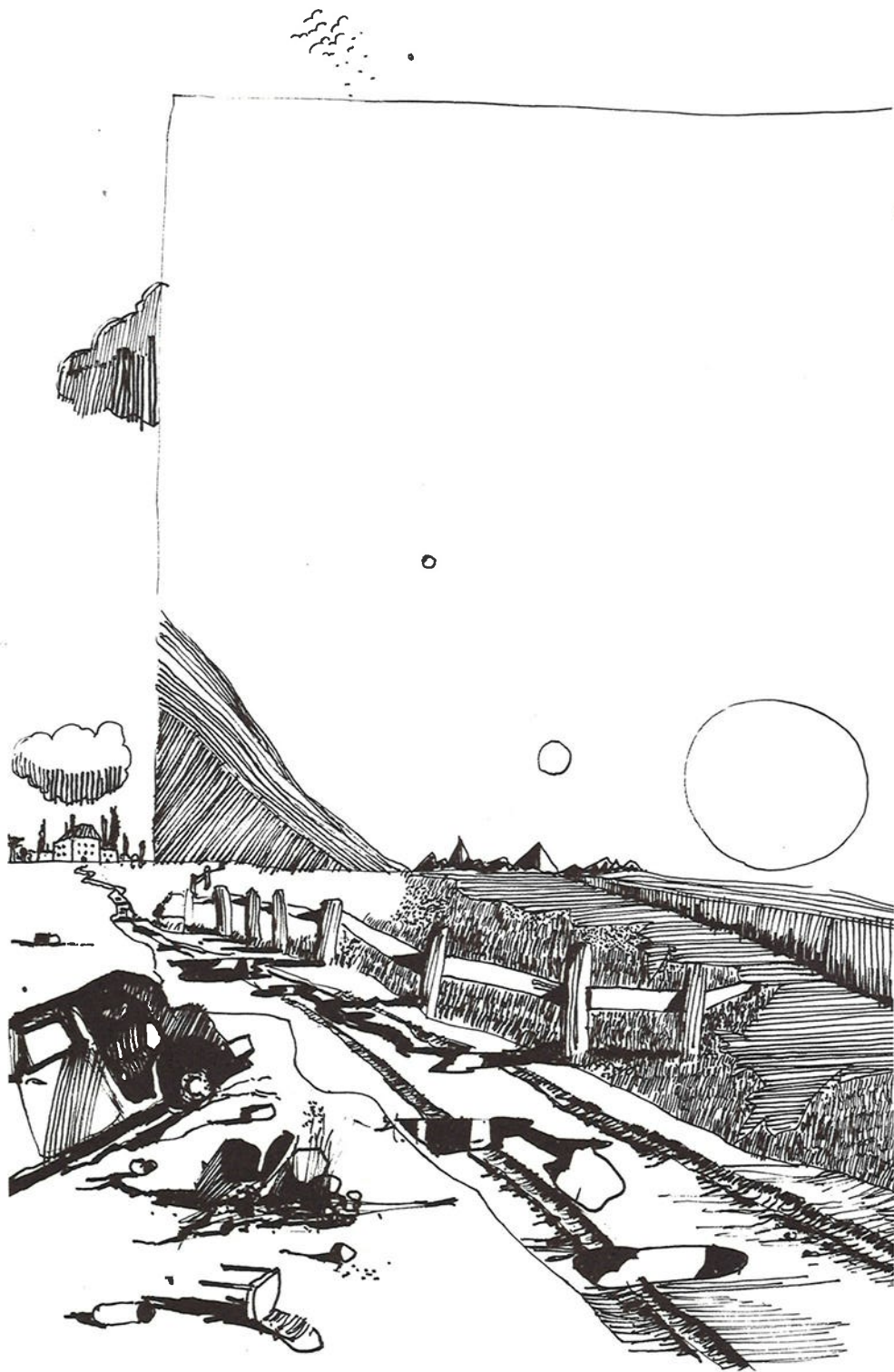
We zien dus dat een totaalvisie, die zowel hoofd als hart bevredigt, ontbreekt. De vraag dringt zich dan ook op of er niet een nieuwe dimensie nodig is om uit deze impasse te komen.

INNERLIJK WETEN

Deze vierde dimensie (naast die van wetenschap, filosofie en godsdienst) blijkt inderdaad te bestaan. Ze heeft in feite altijd al bestaan, al is zij in het westen op de achtergrond geraakt. Ze is de mistieke intuïtie, de innerlijke verlichting die leidt tot een universele kennis van mens en kosmos. Ze is de "Steen der Wijzen" der alchemisten, die de sleutel geeft tot alle wetenschappen. Deze oerwijsheid werd onderwezen in de mysteriescholen van de Oudheid en bewaard en doorgegeven door een keten van geheime genootschappen, zoals Rozenkruizers en Kabbalisten. Het was de overtuiging dat een dergelijke kennis bestond, die Gurdjieff (1877-1949) bracht tot zijn speurtocht naar het wezen der dingen en de zin van het bestaan (1). Met zijn leerling Ouspensky en okkultisten als H.P. Blavatsky (1831-1891) en Rudolf Steiner (1861-1925) behoort hij tot de baanbrekers naar een nieuwe toekomst.

Zij zijn de wegbereiders naar een universele kosmologie, die de verloren gegane eenheid van wetenschap, filosofie en religie zal herstellen. Deze ontwikkeling is niet toevallig maar hangt samen met het naderende Aquarius tijdperk (zie Lemuria nr. 6). Het materialistische denken is op de terugtocht en gaat plaats maken voor het intuïtieve, ideeële, kosmische denken (2). Met de intrede van het ruimtevaarttijdperk is ook de speurtocht naar de diepte van de menselijke geest begonnen. Een en ander zal belangrijke konsekwenties hebben voor ons wereldbeeld.

De universele kennis waarop wij ons richten berust op de eenheid van al het bestaande. De mens als mikrokosmos is een afspiegeling van het universum als makrokosmos. Door zelfkennis komt men tot universele kennis. De ingewijden der Oudheid konden doordringen tot de geestelijke oergrond



van al het bestaande en vandaaruit alle verschijnselen verklaren en begrijpen. Plato spreekt van de ideeënwereld die achter de zintuigelijk-waarneembare wereld schuilgaat, terwijl Goethe in staat was deze ideeën, deze oervormen waar te nemen. Plotinus, een neo-platonikus uit de 3e eeuw, die over kosmisch bewustzijn beschikte, schreef dat de meest volledige vorm van kennen bestaat uit het één worden van subjeet en objekt.

DE MISTIEKE LEER


Enkele kernpunten van de eeuwenoude mistieke leringen van het Westen zowel als van het Oosten zullen we hier in het kort bespreken. Deze leringen berusten niet op spekulaties maar op de spirituele ervaringen van ingewijden en yogi's. In haar volheid kan zij nooit verstandelijk begrepen worden, doch slechts innerlijk ervaren. Dat neemt natuurlijk niet weg dat men door studie en vergelijking een beter inzicht kan krijgen in het wezen der dingen.

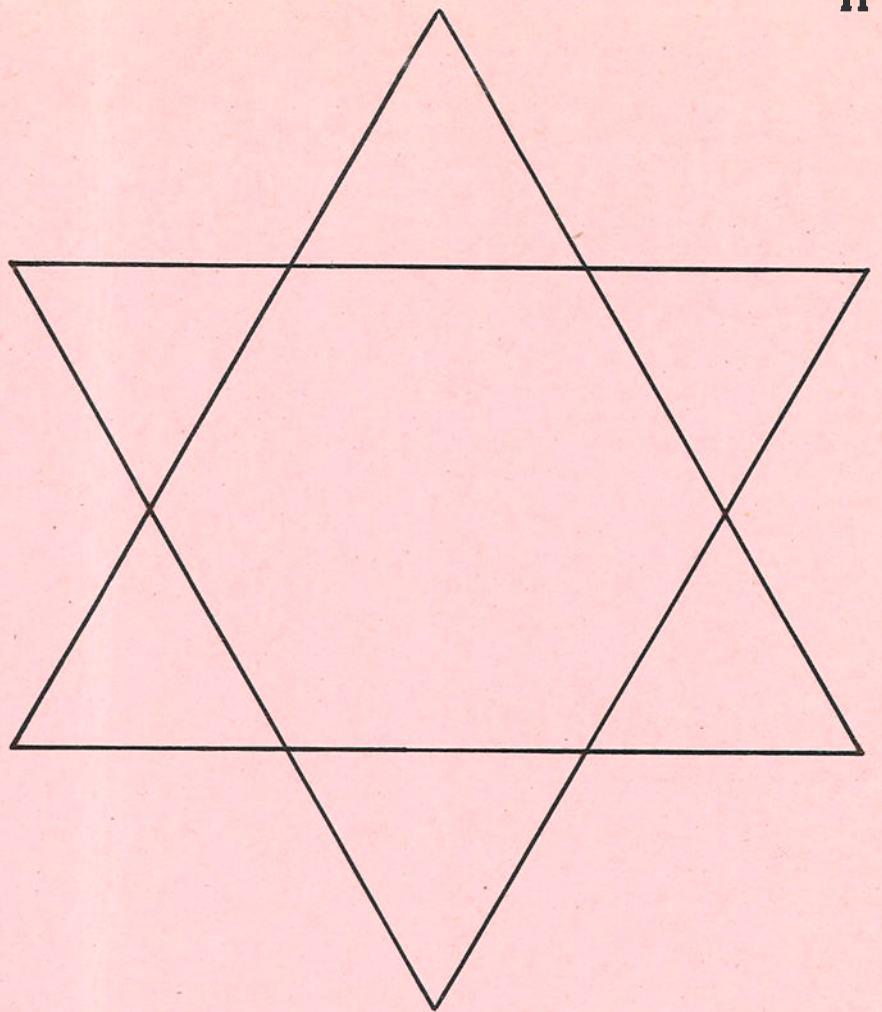
Welnu, in alle esoterische stelsels wordt uitgegaan van het Ene, Onbegrensde, Absolute Zijn dat zich om zich te openbaren inperkt. In India spreekt men van Parabrahman, in de Griekse filosofie van Apeiron (het Onbepaalde), in de Kabbala van En-Soph. Dit Onmetelijke Zijn trekt zich terug in een stralend middelpunt waardoor tegelijkertijd de Oermaterie (Prakriti) naar buiten treedt.

In Genesis wordt dit aangeduid met Gods Geest die boven de wateren zweeft. Het Licht werd van Duisternis gescheiden. Door deze dualiteit is leven, beweging, verandering, werking mogelijk. Alle verschijnselen in de geopenbaarde wereld zijn het resultaat van de wisselwerking tussen 2 polen: het schepende mannelijke principe (Yang) en het ontvangende vrouwelijke principe (Yin). Overall komen we deze dualiteit tegen: alles en niets, positief en negatief, (binnen het atoom: protonen en elektronen), goed en kwaad, licht en donker, eindig en oneindig, enz. In de tijd manifesteert zich dit in de periodieke opeenvolging van dag en nacht, eb en vloed, zomer en winter, in- en uitademing, leven en dood, ontstaan en vergaan, geluk en verdriet, enz. Dit is zo belangrijk omdat men slechts door het ervaren van de tegenstellingen (die in deze tijd groter zijn dan ooit) tot grotere bewustwording kan komen. De opdracht van de mens is om beide polen in evenwicht te brengen, gesymboliseerd door het Salomon's Zegel, dat bestaat uit twee ineengestengelde driehoeken (voorstellende vuur en water) (3).

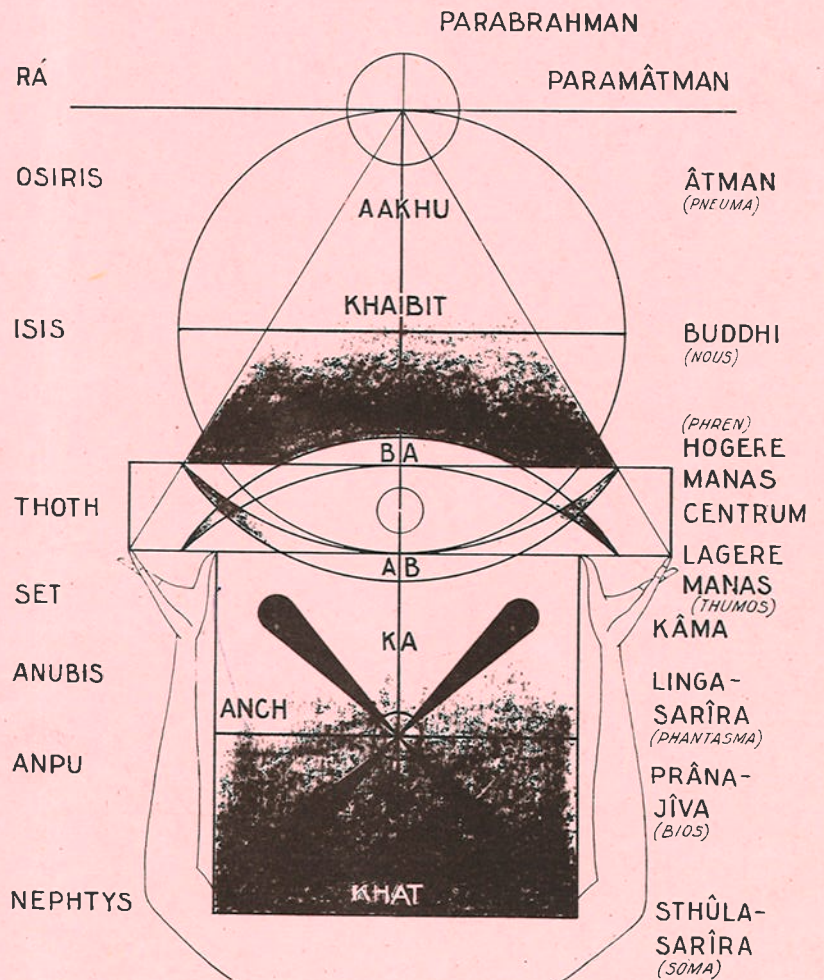
GETALLEN

In de getallensymboliek duidt de 1 op de eenheid, 2 op de dualiteit en 3 op de wisselwerking tussen beide principes, waaruit de kosmos voort komt. Samen vormen zij de Goddelijke Drieëenheid (de 1e, 2e en 3e Logos), in het Christendom genoemd God de Vader, Zoon en Heilige Geest, in het Hindoeïsme Brahma, Vishnoe, en Shiva, in de Egyptische misteriegodsdienst Osiris, Isis en hun kind Horus. Deze drieëenheid wordt gesymboliseerd door de gelijkzijdige driehoek die het goddelijk-volmaakte uitdrukt. Zij houdt ook verband met de 3 aspecten van de Godheid: wil-wijsheid-werkzaamheid. De mens, geschapen naar het beeld en de gelijkenis van God, is eveneens drievoudig: hij bestaat uit lichaam, ziel en geest (hetgeen verder onderverdeeld kan worden tot een zevenvoud).

De 3 in 1 leidt tot de 4 ($3 + 1 = 4$), hetgeen in de school van Pythagoras werd aangeduid door een driehoek met in het midden een punt, de z.g. heilige tetraktys. Deze symboliek gaat nog verder. De figuur bestaat n.l. uit 10 punten ($1+2+3+4$) en 10 werd door de Pythagoreeërs beschouwd als een volmaakt getal. Het cijfer 10 werd in het Pythagorese stelsel geschreven als  waarbij de punt op de Stralende Godheid duidt en de cirkel op de materie. Samen vormen zij de volmaakte openbaring. Het getal 4 vinden we o.a. in de 4 rijken der natuur (mineralen, planten, dieren, mensen) en de 4 kosmische elementen der Grieken, vuur, lucht, water, aarde. Zij korresponderen met



De zeven beginselen van de mens. Links de Egyptische benamingen, rechts de Sanskriettermen. De driehoek boven korrespondeert met de geest, het vierkant beneden met het lichaam, en de tussenschakel (Ab-Ba) met de ziel.



resp. geest = energie en de 3 aggregatietoestanden: gasvormig, vloeibaar en vast. Op psychologisch terrein komen ze overeen met de 4 temperamenten: choleric, sanguinisch, melancholisch en flegmatisch. De getallen 3 en 4 staan in een bijzondere relatie tot elkaar. Ze wijzen b.v. op de overgang van het rationele, materiegerichte, driedimensionale denken naar het intuïtieve, boven-persoonlijke, kosmische denken. De getallemistiekus dr. Kozminsky schrijft over het getal 4: "Het is een getal van begrijpen en orde, en de sleutel die veel van de magische deuren zal openen die voor de gewone mens gesloten zijn". Door optelling, respectievelijk vermenigvuldiging van de getallen 3 en 4 vinden we 7 en 12, die van grote betekenis zijn. Het getal 7 vinden we in de 7 dagen van de week, de 7 sferen van mikrokosmos en makrokosmos, de 7 chakra's van het menselijk lichaam, de 7 Geesten voor Gods Troon, enz. Het getal 12 treffen we aan in de 12 maanden van het jaar, de 12 tekens van de dierenriem, de 12 Apostelen, de 12 stammen van Israël, enz. In de muziekleer is er de 7-voudige diatonische toonreeks (de witte toetsen op de piano) en de 12-voudige chromatische toonreeks (7 witte + 5 zwarte toetsen). Tenslotte is 12 het getal van de zon (het mannelijk principe) en 7 dat van de maan (het vrouwelijk principe).

AQUARIUS

Wat is nu de plaats van de mens in de kosmos? Volgens de esoterische wijsbegeerte is hij een straal van de Godheid, die zich in een stoffelijk kleed hult om zich van zichzelf bewust te worden. Oorspronkelijk verkeerde hij in een toestand van onbewuste volmaaktheid (in de Bijbel gesymboliseerd door de paradijstoestand). Toen daalde hij neer in de wereld van goed en kwaad (de zondeval) om door het ervaren van de weerstand der stof en van de tegenstellingen zich bewust te worden van zijn goddelijke vermogens. Deze inwikkeling in de dichte stof wordt involutie genoemd. Dan volgt de weg omhoog (evolutie) met als einddoel de bewuste volmaaktheid, het Koninkrijk Gods der christenen, het Nirwana der Boeddhisten. Hiertoe moet de mens vele incarnaties doorlopen (zie ook Lemuria 3 en 4). Overigens is het ontstaan en de ontwikkeling van wezens en werelden een zeer ingewikkeld proces, waarover men in de theosofische literatuur uitgebreide beschrijvingen kan vinden. Al deze zaken zijn slechts brokstukken van een oerwijsheid die in vroegere tijden was voorbehouden aan een elite, maar die in het Aquariustijdperk gemeengoed zal worden.

Waar het vooral om gaat is de eenheid die achter de uiterlijke, wisselende verschijningsvormen schuil gaat, en de organische samenhang tussen alle delen van het universum. Er bestaat geen toeval en ieder ding en wezen heeft een plaats in het geheel. Er is een zinvol, bezielend verband tussen alles, tussen de beweging der planeten en de lotgevallen van mensen en volkeren, tussen menselijke organen, kruiden, metalen en planeten, tussen lichamelijke kenmerken en karaktereigenschappen, tussen klank en vorm, muziek en wiskunde, enz. De mens van de oudheid beseftte deze dingen intuïtief omdat hij dicht bij de natuur stond. Daardoor was hij in staat om "wijs" te handelen, d.w.z. in overeenstemming met de kosmische orde, die zich niet alleen op stoffelijk gebied openbaart, maar ook op geestelijk en zedelijk gebied.

De westerse beschaving heeft op het ogenblik dringend behoefte aan deze wijsheid om de toenemende problemen van het atoomtijdperk op te lossen. Het verstand alléén is daartoe niet in staat. Slechts door aan zichzelf te werken zullen zich via de intuïtie hogere aspecten van de Waarheid aan de mens openbaren en hem de weg wijzen naar vrede, geluk en harmonie. Dan zal de mens leven vanuit zijn creatieve, onvergankelijke kern in plaats van onbegrepen driften, impulsen, angsten en begeerten.

Dit is het hoopvolle perspectief van de toekomst. Een toekomst die er echter niet vanzelf komt, maar waaraan hard gewerkt moet worden.

Ir. Sef Kicken

- (1) Zie M.H. Ekker: "Gurdjieff, de mens en zijn werk." De Driehoek, Amsterdam 1969.
- (2) Volgens Jean-Charles Pichon, die uitgaat van de astrologische cyclus van 2160 jaar, wisselen rationele en

irrationele golven elkaar af in de loop van de geschiedenis. De materialistische golf bereikte zijn hoogtepunt in 1920. Zie Bres-Planète nr. 20, pag. 98.

- (3) Een eenvoudige uiteenzetting van deze en andere kosmische principes kan men vinden in het onregelmatig verschijnende "Aquarius Bulletin", te bevragen bij Noud van den Eerenbeemt, "Het Steenen Huis", Sint Geertruid, (Lb).

DE KOSMOS

Hatha Yoga
 Spirituele Yoga
 Anthroposofie
 Vipassana-meditatie
 Kommunikatie-eksperimenten
 Muziek
 Astrologie
 Tarot
 Theehuis
 Makro-bioties restaurant
 Niet-autoritair kresj
 Aktie

"De Kosmos" is bedoeld als centrum voor bewustzijnsverruiming.

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.