

# LEMURIA

uitgave van het meditatiecentrum 'de kosmos'

prins hendrikkade 142 amsterdam tel.67477

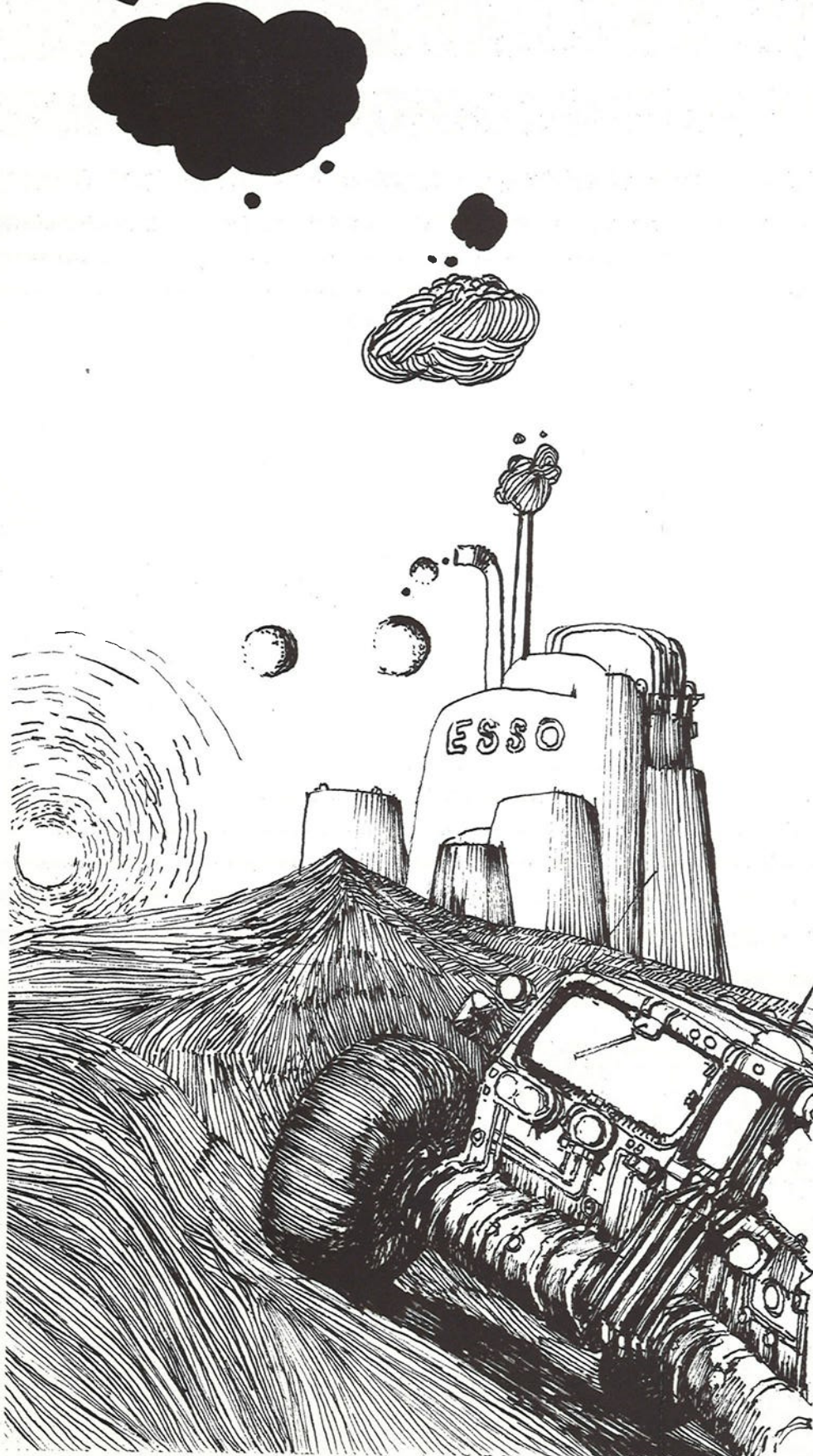
nr.8 f.1.



S 2576 mag NNC

**AQUARIUS . DE TAO .  
LIEFDE . SCORPIO .**

# GROEIEN NAAR AQUARIUS



2  
The important difference between the Tao and the usual idea of God is that, where as God produces the world by making (wei), the Tao produces it by not-making (wu-wei), which is approximately what we mean by "growing".

Alan W. Watts in  
"The way of Zen".

Een stuk terrein uitsluitend met gras of graan te laten begroei- en is uitermate autoritair. Het is de Natuur onze wil opleggen, zonder dat die Natuur hiervan gediend is. Het is een standpunt uit een voorbij tijdperk, waarin de een de ander vertelde hoe hij moest handelen om goed te handelen. En handelde hij niet zo, dan was hij fout en moest zijn straf ondergaan.

In het Aquarius tijdperk zal de mens zich ten opzichte van zijn omgeving geheel anders hebben te gedragen. Hij zal de waarde van zijn omgeving moeten erkennen als een mogelijkheid die ook aanwezig is. Hij zal niet moeten dikteren maar moeten luisteren. Luisteren naar de mening en aard van zijn medemens, naar de bewegingen der dieren, de toon van bloemen en planten en niet te vergeten de geluiden die opkomen uit het delfstoffenrijk. Kortom de klank der Natuur zal door hem gehoord moeten worden.

Hij zal zich bewust moeten worden van zijn taak in die Na- tuur, niet door hem zijn wil op te leggen, maar door hem te begeleiden; niet door te ordenen (de Natuur is al zo prachtig geordend), maar door binnen deze ordening scheidend op te treden, regelend op zodanige wijze, dat haar rijkdom vergroot wordt. Wij moeten geven, niet nemen.

Wat de mensheid op dit moment doet is het plegen van roof- bouw. Zoals in vroeger eeuwen woestijnachtige gebieden ont- stonden door het blind kappen van bomen, zo zijn wij nu be- zig een veel grotere woestijn te maken van onze aarde, door in het wilde weg haar te beroven van grote hoeveelheden van bepaalde stoffen, die de aarde in tienduizenden jaren gemaakt heeft, en die wij nu even nodig hebben op dezelfde wijze zo- als een stuk land door het planten van één bepaalde soort be- roofd wordt van bepaalde stoffen en uitgeput raakt en ver- armt. En het ergste is, dat wat wij de aarde hiervoor terugge- ven slechts stoffen zijn die grond, water en lucht vergiften.

Wij moeten niet nemen maar geven en dan zullen wij ont- decken hoe dankbaar de aarde is en hoe rijk de Natuur wordt en met haar ook de mensheid.

Wanneer wij binnen de Natuur enkele wijze regelingen treffen wordt de aarde een lusthof dat ons rijkelijk zal voor- zien van alles wat wij nodig hebben. Haar energieën zijn enorm en mits we binnen de juiste klank komen is haar rege- nererend vermogen geweldig. De Natuur is overdadig met haar nakomelingschap, verspreidt zelf haar zaden etc. Zo stelt de bioloog E. Bartels voor, om de "onvruchtbare" woestijngebieden te beplanten met weinig schaduw gevende Albizzia bomen, die daar goed zouden gedijen. De rest doet de Natuur zelf. De grond wordt poreus, de bladen afval maakt de grond vruchtbaar, de wortels trekken vocht aan. Dauw en regen nemen toe. Er komen vogels die zaden meebrengen en na 20 of 25 jaar ontstaat een welige begroeiing van vele goed- aardige gewassen. Alleen met wijsheid en geduld, praktisch zonder kosten (zie Bres-Planète no. 21).

Bij dergelijke en soortgelijke ontwikkelingen kan ook sterk profijt getrokken worden van de astrologie. Hiervan kunnen wij b.v. leren waar bepaalde planten zich goed gedragen en hoe zich de groepsprocessen, die ook bij planten en dieren aanwe- zig zijn, zich in het Aquarius tijdperk moeten voltrekken. Zo kunnen wij zien, dat in deze tijd de monoculturen (in het be- gin van dit artikel reeds aangehaald) zullen moeten overgaan in het bij elkaar plaatsen van vele soorten, waardoor zich har- monieën zullen vormen. Vaak zal de Natuur zelf deze harmo- nieën vervolmaken. Onkruid bestaat niet, het is slechts onkun- de, dat wij de betekenis van een bepaalde plant niet begrijpen. Het geringste kruid heeft zijn betekenis en genezende werking; misschien voor mens of dier, misschien ook voor de harmoni- sering van zijn omgeving; hetgeen eigenlijk hetzelfde is.

Hoe zou onze woningnood snel zijn opgelost als we ieder die dat wilde de gelegenheid gaven zelf zijn huis te bouwen. Het behoeft niet meer grond te kosten dan het huidige systeem, na 5 jaar zou de mens weer deze kunst bemeesterd hebben, tegenwoordig zo eenvoudig door de bouwplaten-industrie en zou tevens de huidige monotonie in de woningbouw verdreven zijn. Het is een basis voor niet autoritaire architectuur. De mushroom villages in Turkije en bidonvilles in Noord-Afrika bewijzen dat dit bij een zelfs technisch minder ontwikkelde bevolking heel goed kan. Het wacht slechts op een kleine stimulering van de overheid om in onze maatschappij uit te groeien tot een ongekende creativiteits ontplooiing van de massa, die tevens verantwoordelijkheid aankweekt en vrije tijd tot een zegen maakt, terwijl het bouwen van zijn eigen huis één van de prachtigste mogelijkheden is voor menselijke expressie. En inpassant lossen wij één van de schrijnendste problemen van onze tijd op zonder ingewikkelde maatregelen.

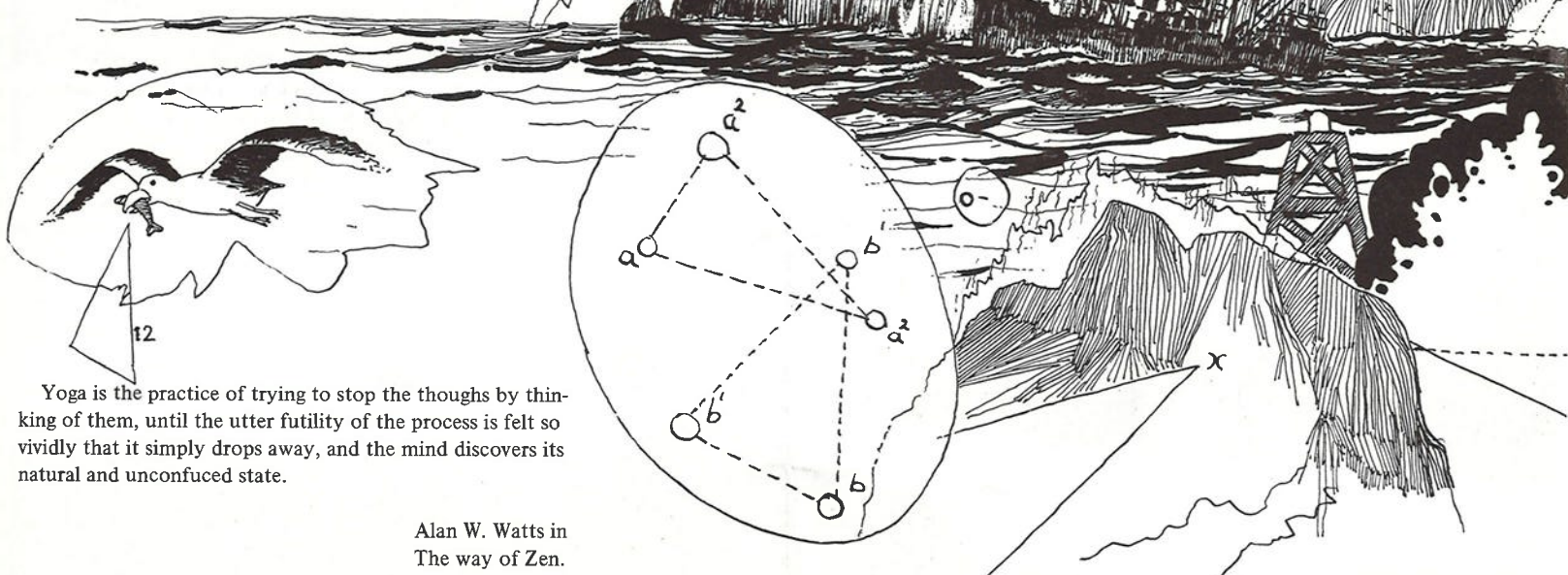
Konden wij slechts zien hoe wij zelf onze eigen natuurlijke groei tegenhouden door alle moeite die wij doen. Hoe wij door ons te concentreren op verkeerde zaken, ons zelf in de weg staan. Onze natuurlijke groei is, evenals bij de planten, de groei naar het Licht. Maar dan niet het stoffelijke licht, maar het geestelijke licht. Niet naar de stoffelijke zon, maar naar de geestelijke zon.

Konden wij tijdens de meditatie slechts de storende invloeden vergeten, dan zouden wij ons ware Zelf vinden, dan zouden de resultaten verbluffend zijn. Zonder moeite zouden wij de Weg zien, die wij moeten afleggen. Onze werkelijke Natuur zou zich ontplooiën in haar volle schoonheid en met wonderbaarlijke snelheid. Want ook hier is de natuur overdadig en het groeiproces vanzelfsprekend.

Als om dit toe te lichten wordt het meertje waarbij ik kampeer, terwijl ik dit artikel overdenk, spiegelglad. De bomen, de wolken en later de sterren weerspiegelen zich erin en het verschil tussen de werkelijkheid en de spiegel is praktisch geheel opgeheven en ik bedenk dat de bomen, de wolken en de sterren het ware Zelf zijn van de mens en de weerspiegeling is ons denken, voelen en willen. Normaal zijn er golven op het water en komt ons ware Zelf maar verwrongen tot uitdrukking, want de bomen, de wolken en de sterren zijn nauwelijks te herkennen in de spiegel. Maar wanneer wij alle golven van het leven rustig laten voorbijgaan en tot innerlijke stilte komen, zal in ons de spiegel ontstaan die ons ware Zelf moeiteloos tot expressie brengt zonder vervormingen. Wij worden vanzelf onsZelf.

Onze Kennis, onze Liefde en onze Goede Wil zullen dan onze omgeving vanzelf bevruchten en bijdragen tot de totale bevrijding van onze planeet.

Ton Alberts.



Yoga is the practice of trying to stop the thoughts by thinking of them, until the utter futility of the process is felt so vividly that it simply drops away, and the mind discovers its natural and unconfused state.

Alan W. Watts in  
The way of Zen.

# WAT IS VRIJHEID?

2E LES TAO TECHNIEK



Het uiteindelijk doel van het Onderricht is aan het menselijk wezen de middelen verschaffen om de Vrijheid te veroveren. Laten we eerst zeggen dat de Vrijheid waarover we het hier hebben niets met politiek, noch met sociale en economische zaken te maken heeft. Dat wil echter niet zeggen dat men deze dingen moet verwaarlozen. Een politieke diktatuur van welke strekking dan ook kan door de mensen die op weg zijn naar het uiteindelijk Ontwaken, nooit worden aanvaard, en het is gebleken dat een ongunstig sociaal of economisch milieu na een zekere tijd afstompend werkt. Toch moet worden opgemerkt dat sommige mensen, die niet zo talrijk zijn, te midden van bijzonder moeilijke omstandigheden de noodzakelijke bronnen vinden ter verovering van de werkelijke Vrijheid. De meesten daarentegen, krijgen om die Vrijheid te vinden de gemakken van een sociaal en economisch gunstig leven mee. Epictete als slaaf was een vrij man. Cesar daarentegen, was in wezen een slaaf. Maar indien hij er zelfs in was geslaagd - en dat is spijtig genoeg niet gebeurd - zijn hartstochten meester te worden en te besturen, dan zou Cesar toch nog een "gekonditionneerd" mens zijn gebleven, onderworpen aan alle soorten uitwendige toestanden. Voor de Tao Ingewijden zijn Cesar en de "Groten dezer aarde", geschiedkundig gezien onverantwoordelijke figuren.

## VRIJE WIL

In welke mate is de mens verantwoordelijk voor zijn doen en denken? Gedurende vele eeuwen had er in de voorbije tijd een verbeterde strijd plaats tussen de verdedigers van de vrije wil en zij die de mens onverantwoordelijk noemen, als speelgoed van het Noodlot. Het grootste gedeelte van de moderne denkscholen heeft een standpunt ingenomen dat in feite reeds eeuwenlang dat van de Tao is: de menselijke verantwoordelijkheid bestaat, maar in de praktijk is ze zeer, zeer beperkt. Tegen dit standpunt kunnen bezwaren worden geopperd. In de ogen van de kerken wordt de verantwoordelijkheid van de mens niet eens betwist. God heeft de mens een vrije wil geschonken en dus is hij tegenover zijn schepper verantwoordelijk schuldig. We zouden aan haarkloverij kunnen doen en opmerken dat de mens, in de zuivere betekenis van het woord, zoals hij werd geschapen, maar weinig gemeen meer heeft met de moderne mens. Anderzijds zegt men in het uiterst linkse kamp: de mens is het produkt van zijn milieu.

Wij stellen het volgende: in het alledaagse leven is het menselijk individu vrijwel onverantwoordelijk, zolang hij zich niet zeer goed bewust is van het feit dat al zijn handelingen en gedachten worden bepaald door allerlei invloeden van buiten: opvoeding, omgeving, het weer, gezondheid, de stand van zon, maan en sterren en zoveel andere dingen. Zo beschouwd is de menselijke vrijheid van denken en handelen een farce. De mens die zich reeds vrij waant over zijn eigen handelingen is een eenvoudige robot die op afstand bediend wordt door de krachten die wij om de zaken te vereenvoudigen, zijn persoonlijk tao zullen noemen. Anderen spreken van Lot. De beste betekenis van vrijheid heeft opzichzelf genomen niet veel zin. Men kan wel met het eigen tao samenwerken, het richten. Zijn eigen koe berijden, zoals de Zen-Boeddhist zegt. Wat moet men doen om dit te kunnen? Het is eenvoudig: men moet zich bewust worden. Maximaal bewust van de toestand van onderworpenheid waarin we leven. Wanneer we een rijpelijk overlegde daad stellen, zouden we moeten kunnen zien in hoeverre deze daad uit een vrije wil voortspruit. Men kan vlug opmerken dat dit in de praktijk bijna nooit voorkomt. Je gelooft me niet? Dan ben je op de goede weg door niet alles blindlings te geloven. Want je moet vooral op je persoonlijke levenservaring vertrouwen. Laten we nu een voorbeeld nemen, b.v. het op dit ogenblik door jou uitgeoefend beroep. Het is mogelijk dat dit beroep door levensomstandigheden werd opgedrongen. Maar het is evengoed mogelijk dat je beroep het resultaat is van een roeping. Keer nu eens terug tot de bron van die roeping. Zie met een maximum aan details je roeping ontstaan. Is het wel degelijk de jouwe? Vindt je er bij het begin geen vreemde invloeden interug? Invloeden die je in je eigen kring niet terug vindt? Je kunt dit experiment hernieuwen met iedere keus in de politiek, in de godsdienst, een hobby enz.. Als je het onderzoek ver genoeg doordrijft zul je tenslotte merken dat je hele persoonlijkheid het gevolg is van buiten jezelf staande invloeden, erfelijke belasting of milieu-omstandigheden, wat op hetzelfde neerkomt. Deze invloeden hebben je gemodelleerd door positieve en negatieve krachten. Daden, gedachten, alles bij jou zowel als bij andere mensen is door

vreemde invloeden gekonditioneerd. Wanneer een gedachte je geest doorkruist, probeer dan zijn geschiedenis vanaf het begin te volgen. Ga in tegenovergestelde zin te werk als de speurders in een politieverhaal en zoek de eerste impulsen terug. Je zult dan duidelijk kunnen zien dat je niet eens die persoonlijke gedachte zelf hebt geschapen, maar dat deze je door vreemde invloeden werd opgedrongen. Zodra er een bewustwording is van de realiteit van deze almachtige krachten dan zullen we zien dat 's mensen persoonlijkheid hiermee vervloeit. Deze konklusie brengt de volgende punten naar voren:

1. Op dit ogenblik ben je je nog niet ten volle bewust van de verschillende vreemde invloeden die zonder onderbreking je "ik" vormen. Na deze persoonsverrijking zul je verantwoordelijk zijn voor al je daden en gedachten! Vergeet dit nooit.
2. De mensen om je heen zijn, meer dan jij, nog onbewust van hun slavernij. Houdt er rekening mee.

## TSYNG CHEN

In de eerste les vroegen we je om iedere keer als je er aan dacht de Tsyng-Chen houding aan te nemen. Dat betekent in de praktijk zoveel mogelijk eigen gebaren en lichaamshoudingen bewust waar te nemen. Je zult wel heel vlug hebben ondervonden dat het zeer moeilijk is om je langere tijd hiervan bewust te blijven. Je leven houdt verschillende verplichtingen in en je aandacht is dan ook zeer dikwijls noodzakelijk gericht op andere dingen. Misschien brengt het naleven van de voorschriften van de Tao Techniek een zekere geïrriteerdheid met zich mee: "zich ten volle bewustzijn van gebaren en lichaamsstanden is misschien mogelijk en zelfs gemakkelijk voor een kluisenaar, maar ik woon in een wereld vol mensen, ik werk, studeer en het is me onmogelijk me al mijn gebaren de hele dag bewust te zijn". Dit is inderdaad op dit ogenblik onmogelijk voor je. Maar je kunt het in ieder geval proberen, iedere keer dat je er aan denkt. We vragen je niet om te slagen maar om een poging te doen, zonder je door tegenslag te laten storen, om je bewegingen en lichaamsstanden in het oog te houden als het in je opkomt.

Er zijn bij de bewegingen van de mensen een groot aantal automatismen. In feite kan men zeggen dat in de praktijk het menselijk leven een maar voor de helft vrij bestaan is; het bestaan van een vergooide slaaf, die te zelden door zijn eigen meester wordt bestuurd.

Dit automatisme is het resultaat van de aangenomen gewoonten. Indien het iedere keer als het in je opkomt, niet je geest te controleren, maar je doen en laten passief te bewaken, dan zal zich de tegenovergestelde gewoonte beetje bij beetje in je vestigen en dan zal het de cortex en niet meer de thalamus zijn die zijn wil aan je lichaamsmachine zal opleggen. Dit zal dan op een natuurlijke wijze gebeuren zonder dat er wilskracht wordt geleverd. Indien je je niet laat ontmoedigen, zelfs niet door het falen, en je volhardt, dan zal het niet lang meer duren dat je er je rekenschap van zult geven dat je werkelijk de bewegingsfuncties begint te controleren (de instinctieve- en reflexbewegingen buiten beschouwing gelaten). Het tweede gedeelte van de Tsyng-Chen is slechts een uitbreiding van het eerste. Het betreft drie belangrijke activiteiten: ademhaling, voeding en spraak. Alle psychologische scholen uit het Midden-Oosten hameren op het belang van de invloed die de ademhalingsfunctie heeft op de menselijke psyche. Het valt niet te loochenen dat een dergelijke invloed bestaat en dat men zijn belangrijkheid niet mag onderschatten. Men moet echter niet vergeten dat ons lichaam reeds vanaf de kinderjaren de gewoonte heeft aangenomen om op een erbarmelijke manier te ademen. Maar erbarmelijk of niet, het is deze wijze van ademen die tenslotte een integrerend deel van ons lichaam is geworden. Indien we nu besluiten om brutaalweg met een bijzonder soort van ademhalingsoefeningen te beginnen, zullen wij ons lichaam geweld aan doen en zelfs schaden. Wat men er ook van moge denken ons lichaam heeft een kleiner aanpassingsvermogen dan de geest. Later wanneer we met de ademhalingsoefeningen van de "Cyclus van het verlengde Leven" zullen beginnen, zullen we een aantal aanwijzingen geven (wat voor de een toelaatbaar is kan zo maar niet voor de ander dienen). Maar in het begin vragen wij je alleen maar om naast de aandacht voor je bewegingen en lichaamshouding, van tijd tot tijd eens goed uit te ademen. Bij iedere ademhalingsgymnastiek is de met koolzuur verzadigde uitademing het voornaamste. Het is een eenvoudig en toch machtig middel om allerlei gif te verwijderen. Het diep inademen ontwikkelt, zegt men, de longcapaciteit. Dit is zo

wanneer de oefeningen goed worden uitgevoerd. Maar de ademhalingscapaciteit op zichzelf is van geen nut, als het op de reiniging van de longalveolen aankomt. Het is juist deze reiniging die tijdens het ademen een goede invloed heeft op het zenuwstelsel.

We zullen nu, nog steeds in het kader van de Tsyng-Chen, beginnen met de voeding. Het is een belangrijke zaak want in zekere zin "maakt de vertering de mens". Wij geven geen enkele raad voor wat het dieet betreft, we geloven dat de lezers van "Lemuria" oud en wijs genoeg zijn om te weten wat ze wel of niet moeten eten. Maar over het eten zelf hebben we iets te zeggen. Er bestaat een kauw methode die er de nadruk op legt het eten lang tot zeer lang te kauwen, tot het een soort pulp geworden is, dat door de maag gemakkelijker zou worden verteerd. De tegenstanders van dit systeem merken op dat de maag als elk ander lichaamsdeel oefening nodig heeft om in goede staat te blijven. Wanneer je een gezonde maag hebt moet je die niet laten verslappen door gebrek aan oefening, dus matig kauwen. Maar als je een zieke spijsvertering hebt, kauw dan lange tijd het voedsel. Maar voor beide gevallen geldt de Tsyng-Chen: eet bewust, eet nooit verstrooid! In Azië wordt eten als een godsdienstige daad gezien. We leven omdat we ademen en ons voeden. Iedere hap voedsel is een positieve daad die een bevestiging is van de banden die ons verbinden met het Zijn en het Leven. Laten we dus *bewust* eten. Je levensomstandigheden laten het misschien niet toe de maaltijden in stilte te nemen, ver van alle lawaai en alle gesprekken in het bijzonder. Wanneer iemand je onder het eten aanspreekt, antwoordt dan voorzover het gaat over neutrale dingen als "regen en goed weer", zo kort mogelijk (zonder de norse kluzenaar te spelen). Begint men echter over meer ingewikkelde dingen te spreken, doe dan niet mee. Bezaam vaag weg met een hoofdknik (waarvan je je bewust bent) en denk daarna weer aan waarmee je bezig bent: eten. Doe dat met je hele wezen, maar verpersoonlijk je niet met het voedsel of met eventuele gulzigheid wanneer je eetlust is gewekt. Zeg tegen jezelf: "ik ben een mens die zich moet voeden, en niets anders". Heb voor zover het je mogelijk is geen aandacht voor iets anders dan waarmee je bezig bent. Wanneer de televisie of de radio dicht bij je aanstaat, tijdens de maaltijd, kijk dan in je bord. Wat de geluiden betreft die je toch zult waarnemen, ze zijn van geen belang zolang je je bewust blijft van je handelingen.

Nu wat betreft de derde van de activiteiten die eerder zijn genoemd: de spraak. Wanneer je hebt geprobeerd om je bewust te zijn van je eigen gebarenspeel en lichaamshouding, dan heb je zeker moeilijkheden ondervonden voor wat de bewaking van het tegen een ander gesproken woord betreft. Ik zou zelfs kunnen wedden dat je op dit ogenblik de lijn van je aandacht volkomen uit het oog hebt verloren. Wanneer je probeert, buiten alle gesprekken om dit experiment zo lang mogelijk vol te houden, tracht dan je aandacht te spitsen op het gebarenspeel, lichaamshouding en het spreken. Probeer om bij het begin van een gesprek je in de mate van het mogelijke bewust te blijven, zo niet van alle gebaren, dan tenminste van je lichaamshouding. Zeker de eerste tijd zullen de personen die zich tot je richten je een beetje onwennig vinden, maar blijf daar niet bij stil staan. Ieder begin is moeilijk en een beginneling geeft steeds de indruk een kleine lomperd te zijn. De volharde beoefening van de Tsyng-Chen waarvan we hier het tweede deel bespreken, zal je weinig tijd tot een nieuw mens maken, waarvan de geestkracht je erg zal verbazen.

### KONCENTRATIE

Wanneer je er tevreden mee zou zijn om alleen de Tsyng-Chen te beoefenen, rekening houdend met het talloze falen, dan kun je er van verzekerd zijn dat je binnen drie maanden in het bezit bent van een volkomen getransformeerd karakter. De Tsyng-Chen is voldoende om in weinige weken een zekerheid, een meesterschap over jezelf te verkrijgen, zoals men slechts zeer zelden tegenkomt. Vooral ben je dan vervuld van een gevoel van wezenseenheid. Deze eenheid komt bij je wonen en laat het egoïsme en de verlegenheid verdwijnen. Maar het Tchan Onderricht is niet alleen een eenvoudige methode van psychologische vorming, het wil je heel wat verder brengen. Bijvoorbeeld door middel van concentratie. Men weet dat voor de yogascholen concentratie en meditatie in de praktijk één geheel vormen. De adept concentreert zich op een bepaald voorwerp en dan beetje bij beetje gaat de koncen-

tratie in meditatie over die dan de concentratie helpend voert naar een transcendente toestand (samadhi). Voor de westerse psychologen is dit een ketterij.

Koncentratie en meditatie, zeggen ze, zijn geheel tegenover elkaar staande geestestoelstanden. Gedurende de concentratie is een idee met kracht op één punt gericht. Daardoor wordt de actieve hersenzone zeer vernauwd en is het grootste gedeelte van dit orgaan geblokkeerd als in slaap. De meditatie daarentegen bestaat in het laten vloten van vrije gedachten om een thema heen. Iedere willekeurige inspanning is verboden. Het is een passieve toestand, die tegelijkertijd van een zeer grote ontvankelijkheid getuigt. De geest van iemand die zich concentreert is gesloten voor alles wat niet direkt voorwerp is van zijn aandacht. Wij nemen in deze twist geen standpunt in omdat dit een woordenstrijd schijnt te zijn. Naar alle waarschijnlijkheid gebruiken de een en de ander op elkaar lijkende woorden om verschillende dingen aan te duiden. Inderdaad, de yogameditatie is teveel geleid - passief om te beantwoorden aan het Europese begrip van meditatie. Bij de concentratieoefeningen van de Tao-Techniek wordt rekening gehouden met de volgende punten:

1. De mentale concentratie is op zichzelf zeer vermoeiend.
2. Ons onderricht is voor mensen die geen tijd hebben te verliezen.
3. De leerlingen zoeken geen mystiek Kontakt met het Absolute, (dit kunnen ze elders vinden) maar een toestand van bijzonder bewustzijn, die in plaats van hun dagelijkse bezigheden in de weg te staan, juist helpt om deze beter en met minder inspanning te doen.

Daar onze concentratieoefeningen omwille van ons werk maar heel kort mogen zijn, richten we ze dus zeer nauwkeurig op het onderwerp dat onze interesse heeft. Bijvoorbeeld door deze concentratieoefening:

### VERLEDEN

### TOEKOMST

Kijk goed naar het woord VERLEDEN en bedek met je handpalm het woord TOEKOMST. Je mag alleen nog het woord VERLEDEN zien. Je mag niets anders meer zien. Concentreer je niet op de opeenvolgende letters van VERLEDEN maar op het gehele woord. Gedurende 60 seconden mag je niets anders zien dan dit woord. Er mag op dat ogenblik niets anders meer bestaan, niet eens meer het papier en het spreekt vanzelf dat je je gedurende deze tijd niet moet bekommeren om je lichaam. Voor dit ogenblik bestaat je lichaam niet meer. Je bent niets anders meer dan een blik, een blik gericht op het woord VERLEDEN. Je hersenen zijn alleen nog het verlengstuk van je ogen. De hersenen stellen geen vragen meer, denken niet na over de betekenis van dit woord. Ze stellen eenvoudig vast dat het oog het beeld meedeelt van het geheel der letters. Deze beschouwing moet dus één minuut duren. Maar hoe, zeg je bij jezelf, kan ik weten of er reeds een minuut is verstreken daar ik zo intens mogelijk naar de groep letters moet kijken? Het is juist hier dat met wat oefening een der vermogens ontwikkeld zal worden, waar de meeste mensen even weinig meester over zijn als over de meeste van hun spieren, namelijk de tijdzin. Bij je eerste poging zal je misschien twee minuten aan de concentratie besteden, of dertig seconden. Instinctief een concentratieoefening doen ophouden is een kwestie van oefening. Het is moeilijk om met woorden de juiste gang van zaken uit te leggen, maar het is een door de ondervinding sprekend feit: de gewoonte helpt. Een stopwatch treedt in werking die je waarschuwt dat de minuut om is. De eerste drie dagen heb je een klok bij de hand om het resultaat na te gaan. Maar vanaf de vierde dag kun je alle controle achterwege laten. Wanneer volgens je eigen oordeel één minuut is verstreken, verberg dan het woord VERLEDEN en trek je hand terug van het woord TOEKOMST. En doe nu als met het voorgaande woord. Concentreer je op het woord, in het woord: denk slechts aan het geheel der letters. Oefen je om van de ene concentratie naar de ander over te gaan zonder onderbreking. De volledige oefening bestaat dus uit twee concentraties van één minuut.

Deze concentratieoefening mag je in geen geval meer dan een keer per dag doen. Het is wél aan te raden de volgorde der woorden zo nu en dan om te keren (de ene keer beginnen met het woord Toekomst, de andere keer met het woord Verleden).

Samenvattend: we vragen je voor deze les om iedere dag je

gedurende twee minuten te concentreren. Je zult moeten toegeven dat het weinig is en je mag nog zo door je werk in beslag genomen worden, het moet mogelijk zijn om 's morgens of 's avonds twee minuten te besteden aan deze oefening. We zullen in de volgende les beginnen met de basis van de Tao-techniek: de Wou-Wei (niet handelen). In zijn lichamelijke fase vertoont de Wou-Wei de neiging om bij z'n beoefenaar een zekere vermagering teweeg te brengen, hetgeen voor de wel-doervoede westerse mens over het algemeen een weldaad is. Vanaf de vierde les zullen we het gebied betreden dat in het westen een zeer slechte naam heeft: de Magie of Parapsychologie. Laten we er de nadruk op leggen dat de Tschannisten het bovennatuurlijke bij het godsdienstige inlijven. Het is onze fout niet als de westerse wetenschap de godsdienstige verschijnselen misprijst en verwaarloost. Toch willen wij je waarschuwen voor een onredelijk gebruik van de Tö (Teu in het Chinees), of Parapsychologische mogelijkheden. De mogelijkheid om bepaalde natuurlijke krachten voor persoonlijke doeleinden te gebruiken, mag alleen een hulpmiddel zijn. Door kleine veranderingen in je geestesleven zul je met behulp van Parapsychologische mogelijkheden zekere dingen begrijpen die ondoordringbaar zijn voor de gewone mens. Lees tot besluit onderstaande kleine geschiedenis die we bij onze vrienden de Boeddhisten leenden. Dit bekende verhaaltje geeft zeer dui-

delijk de houding weer van de Tschannisten ten opzichte van het misbruik van magische krachten: Alles is goed in de mate dat het goed en redelijk wordt gebruikt.

“Op zekere dag naderde Boeddha, vergezeld van z'n leerlingen, de oever van een stroom, waar hij wilde prediken. De mensen van het dorp kwamen hem begroeten en zeiden tegen hem: “O, meester, niet ver van hier leeft een heilig man die wonderen kan verrichten! Die moet u toch eens ontmoeten.” Boeddha stemde toe en met zijn leerlingen ging hij de heilige opzoeken. De heilige, die door talrijke boetedoeningen een uitgemergeld man was, kwam de bezoeker groetend tegemoet. Na de eerste plichtplegingen begon Boeddha een gesprek en zei: “Men vertelde mij veel goeds over je heilig leven en de wonderen die je kan verrichten, maar vertel me eens...” “Ik kan”, antwoordde de heilige man, “dank zij de door mijn boeteleven verkregen deugden, op het water lopen”. “En hoeveel jaren had je nodig om dit resultaat te bereiken?” “Vijfentwintig jaar”, antwoordde de kluizenaar. “Vijfentwintig jaar”, herhaalde Boeddha peinzend. “Mij kost het slechts een klein geldstukje om het water over te steken. De prijs die de veerman vraagt.”

Tao-Tö-Jen



# LIEFDE EN INNERLIJKE STILTE

In bijna alle vormen van liefhebben speelt het menselijk Ik een bijzonder belangrijke rol. In een verhouding tussen twee mensen heeft de een de ander lief, zolang en voorzover de ander liefde teruggeeft. Op godsdienstig vlak heeft men God lief, omdat hij de mens liefheeft. In beide gevallen geldt het "liefhebben om te ontvangen", of met een Hollands spreekwoord: een spierinkje uitgooien om een kabeljouw te vangen.

In dit liefhebben blijft de mens gebonden aan het eigen bestaan, aan het Ik, en bestaat een relatieve bewustzijnsvernauwing. Daar tegenover staat het objectloze liefdegevoel, dat optreedt bij een piekervaring en waarbij van enig "bezits-element" of verwachte beloning geen sprake is, zoals bij een liefhebben in de gebruikelijke zin.

Het is moeilijk het objectloze liefdegevoel precies te omschrijven, omdat onze taal hierin tekort schiet. Enerzijds wordt dit liefdegevoel benaderd door een begrip zoals "al-eenheid", maar dit begrip blijft toch nog in het verstandelijke vlak, terwijl het liefdegevoel zelf in de eerste plaats een emotioneel ervaren aanduidt. Daarom kan men trachten het van een andere kant te benaderen. Het ervaren van dit liefdegevoel gaat n.l. gepaard met een innerlijke verstilling, die ontstaat zodra iedere vorm van zelfhandhaving is opgegeven.

De Middeleeuwse mistikus Eckhart zegt hiervan "lasse dich", terwijl hij die zelfhandhaving "Eigenwille" noemt. Zodra het Ik de aandacht richt op b.v. de rechter arm, zichzelf afvragend of die arm al zo ontspannen is dat een gevoel van loomheid in die arm optreedt, is dit Ik reeds niet meer actief bezig zichzelf te handhaven en is een begin gemaakt met die innerlijke verstilling. Vraagt men vervolgens zichzelf af wat dat objectloze liefdegevoel voor betekenis kan hebben voor de eigen persoonlijkheid, dan wordt een nadere stap gedaan naar de innerlijke stilte toe.

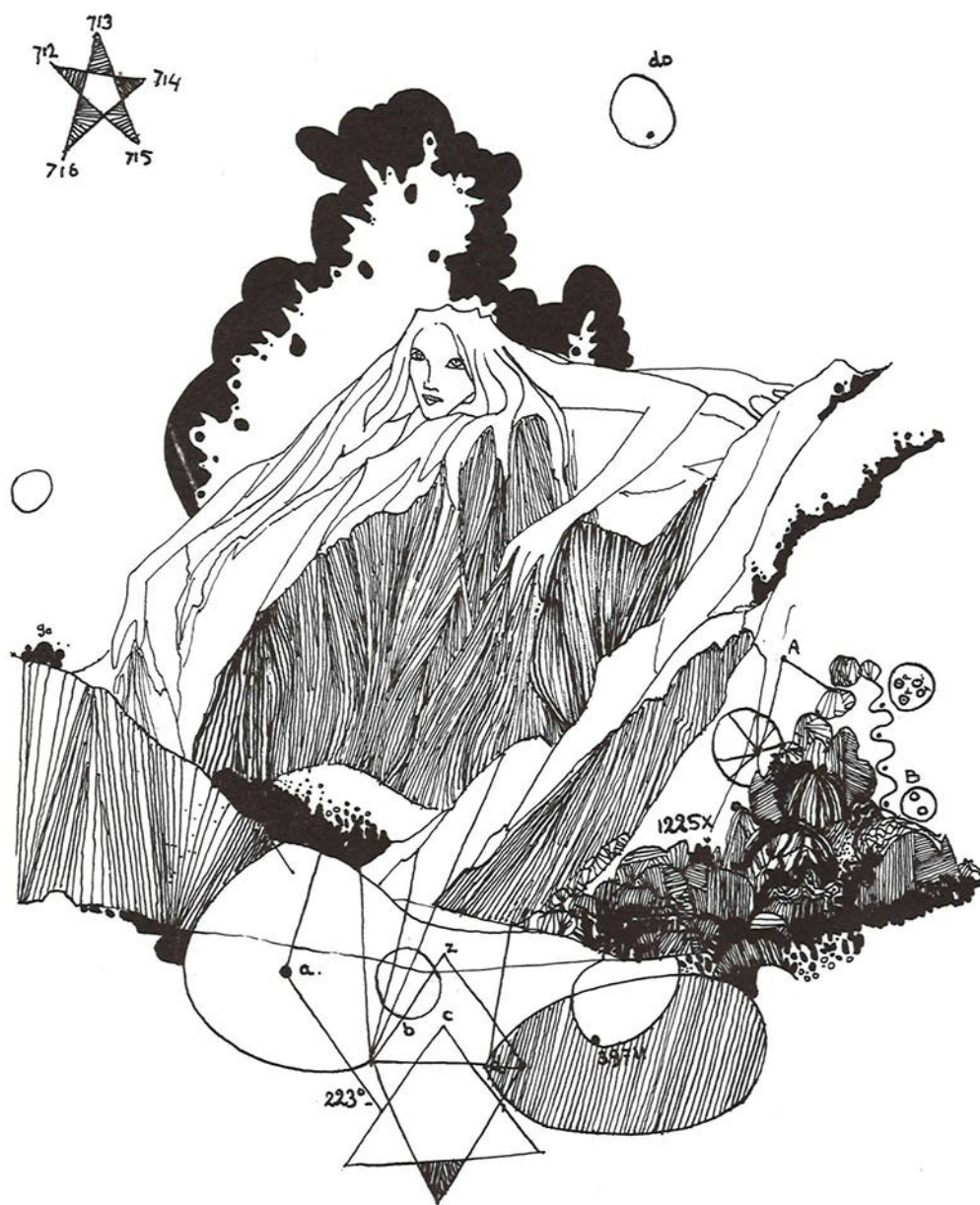
Ook hier bestaat een groot verschil tussen het gangbare liefhebben en dit liefdegevoel. Het gangbare liefhebben gaat gepaard met een versterkt zich wenden naar de ander: een verhoogd nivo van psychische energie, waarin verstilling feitelijk geen plaats heeft. Het objectloze liefdegevoel daarentegen kan men pas inzichtzelf ontdekken en ervaren in een innerlijke stilte.

Eigenlijk komt de geestelijke ontspanning, die hierbij nodig is, neer op iets soortgelijks als wanneer men tracht zich iets te herinneren. Wordt men b.v. gevraagd iets te vertellen over een vakantie die men heeft gehad, dan laat men, in een mate van geestelijke ontspanning, allerlei herinneringsbeelden boven komen. Natuurlijk is het ook mogelijk een zakelijk verslag over die vakantie uit te brengen, maar dan blijft de emotionele waarde die deze vakantie persoonlijk heeft gehad geheel buiten beschouwing. Een opsomming van plaatsen waar men geweest is en wat men daar heeft gedaan, is geheel iets anders dan het mededelen van de eigen ervaringen. Voor dit mededelen is het nodig geestelijk ontspannen zich te herinneren. Op soortgelijke wijze kan men, geestelijk ontspannen, zich herinneren omtrent het objectloze liefdegevoel, dat zo enorm ruimtelijk en objectloos is, wanneer men zichzelf de vraag voorlegt wat men verwacht te ervaren bij dit liefdegevoel.

## ZICH HERINNEREN

Een van de misschien wel meest belangrijke gegevens uit het psychoanalytische onderzoek naar voorgeboortelijke ervaringen is, dat het meest oorspronkelijke beleven van de foetus neerkomt op wat de volwassene "Kosmisch bewustzijn" noemt. Het meest oorspronkelijke foetale beleven is een al-beleven. Dit al-beleven is tot op zekere hoogte vergelijkbaar met een fotografische film waarop nog niet door licht-inval indrukken zijn gekomen omtrent het aardse, menselijke bestaan.

Verstoring van dit al-beleven is dan vergelijkbaar met zo'n licht-inval op de gevoelige film. Reeds werd er op gewezen, dat deze psychoanalytische gegevens parallel lopen met de mening van



de filosoof Bergson, dat het menselijke bewustzijn oorspronkelijk veel ruimer zou zijn en slechts vernauwd zou zijn terwille van het dagelijks bestaan.

Dit oorspronkelijke albeleven is gekenmerkt door drie eigenschappen: 1. ongestoorde stilte, 2. het objektloze liefdegevoel, 3. ruimtelijke tijdloosheid. Dit betekent een volkomen mentale ontspanning.

De ontwikkeling van piek-ervaringen betekent voor de volwassen mens dan ook een zich herinneren, een weer in het bewustzijn terugbrengen van deze oorspronkelijke geestelijke ontspanning (relaxatie). Dit herinneringsproces begint bij het innerlijk aandachtig luisteren naar "stilte", een stilte die men kan ervaren ook al is er in de dagelijkse werkelijkheid rondom lawaai. Naarmate men zich deze oorspronkelijke stilte beter kan herinneren, begint men emotioneel iets van de objektloze liefde te ervaren.

## WEERSTANDEN

Bij de meeste mensen is de vernauwing van het oorspronkelijk verruimde bewustzijn in sterke mate aanwezig door de z.g. angst om het bestaan, bestaansonzekerheid. Het is dan ook een bijzonder gewild thema waarvan allerlei politieke bewegingen, ieder op eigen wijze, gebruik maken.

In de bijna voorbijge Westerse kultuurperiode is deze existentiële angst voor het bestaan, oorzaak geworden van allerlei vormen van versterking der Ik-structuren, totdat thans de konsekwenties daarvan, zoals macht, uitbuiting, agressie en oorlog zulke vormen hebben aangenomen dat de kulturele voorhoede de noodzaak van een veranderde mentaliteit inziet: "turn-over", "omturnen".

Ziet men bij deze voorhoede af van eventuele andere klederdracht en lange haren, dan blijft voor velen thans nog een weerstand bestaan tegen deze "omgeturnden". Het is de weerstand van het Ik, dat is opgebouwd om de existentiële bestaansangst tot zwijgen te brengen. De nuchtere overweging dat deze bestaansonzekerheid inherent is aan alle leven op aarde en dat men deze onzekerheid onder ogen moet durven zien, leert dat alle versterking der Ik-structuren de bestaansonzekerheid stellig niet vermindert, maar eerder kollektief vergroot. Let men op hedendaagse luchtvervuiling, oorlogsdreiging, sociale onrust, waterverontreiniging e.d., dan is er beslist geen reden te juichen over individuele bestaanszekerheid van de wieg tot het graf. Een dergelijke zekerheid heeft nimmer deel uitgemaakt van het leven op aarde, noch voor de plant, noch voor het dier, noch voor de mens. De schijnbare individuele bestaanszekerheid is gekocht voor een toenemende kollektieve bestaansonzekerheid. De weerstand tegen alles wat met bewustzijnsverruiming samenhangt, veroorzaakt door de Ik-versterking als afweer tegen bestaansonzekerheid, mist daarom iedere werkelijke basis. Er is nog een andere vorm van weerstand tegen het ervaren van een toestand van bewustzijnsverruiming. Men kan zich schamen om zich daar aan over te geven en men kan zelfs een schuldgevoel hieromtrent ontwikkelen. Dergelijke schaamte- en schuldgevoelens in verband met piek-ervaringen worden bewust gemotiveerd door er op te wijzen dat dit alles toch veel te egocentrisch is. Men is toch op deze wereld om de medemens te helpen en men mag zich niet zomaar zo'n egocentrische bevrediging toe eigenen.

Psychoanalytisch hangen deze schaamte- en schuldgevoelens meestal samen met allerlei verboden in de prille jeugd (o.a. omtrent het spelen met het eigen genitaal apparaat). Nu is het een feit, dat het meest centrale ervaren voor het jeugdige kind (beneden de 5 jaar) bij het spelen met het eigen genitaal, juist een herbeleven betekent van het oorspronkelijke "al-beleven". Het verbod op dit jeugdige spelen betekent: het mag niet. Het kind moet maar liever met de blokken gaan spelen en naderhand op school leren. Dat is veel beter dan zo in zichzelf verzonken "vies doen". In de opvoeding wordt hiërdoor een niet te onderschatten weerstand opgebouwd tegen alles wat naar piek-ervaring zweemt en de oorspronkelijke eenheid van de seksuele dynamiek met het ruimtelijke en tijdloze ervaren wordt er door verbroken: de gespletten mens met een muur tussen religieus en aards beleven. Prestatie en plicht zijn dan waardevol en het eigen emotionele beleven wordt als egocentrisch terzijde geschoven. Schaamte en schuld dwingen dan ook in het seksuele slechts prestatie te leveren: het op stapel

zetten van een kind. Het simpele feit dat ook in het seksuele orgasme ditzelfde objektloze liefdegevoel kan worden ervaren is in onwetendheid verdwenen. Man en vrouw "versieren" elkaar als prestatie. Deze verwording van het konceptionele grondpatroon geschiedt in de opvoeding door verworven schaamte- en schuldgevoelens. Men kan zichzelf, weer ontspannen, pogen te herinneren hoe men zelf in de eigen kindertijd iets heeft ervaren van oceanische gevoelens, of hoe men zelfs in dromen als het ware een piek-ervaring heeft gehad.

## MACHT

De Ik-driften zijn niet los te denken van de angst voor de bestaansonzekerheid. Het zijn deze Ik-driften die de heftigste weerstand bieden tegen alles wat naar piek-ervaringen zweemt. Nu eens worden deze ervaringen gekwalificeerd als zweverige nonsens, dan weer heet het "vlucht uit de werkelijkheid". Anderzijds is alle "geloof in macht" een alsnog wijdverspreid en door zeer velen aangehangen geloof, herleidbaar tot deze angst voor de onzekerheid van het menselijk bestaan. De gehele Hegeliaanse trits van these en antithese in de "meester-slaaf" verhouding berust op dit geloof in macht: de meester heeft bestaanszekerheid door zijn slaven en de slaven hebben dit eveneens door de meester. Het is een principe dat zowel bij matriarchale als bij paternale maatschappij-structuren geldig is, als enige escape voor een (on) bewuste angst voor de bestaansonzekerheid.

In het gezinsleven kan zich iets dergelijks voltrekken. De een zal zich beroepen op het verwerven van een inkomen, de ander zal macht ontlenen aan de verantwoordelijkheid voor de dagelijkse gang in gezinsverband. Het geloof in macht is stellig te brandmerken als een vlucht uit de werkelijkheid der in principe algehele bestaansonzekerheid. De existentiële lafheid, die achter deze vlucht schuilt, bestaat hierin dat men de bestaansonzekerheid niet rechtuit onder ogen durft te zien en te aanvaarden. Het kan zich op verschillende manieren vertonen. Nu eens meent men door het vergaren van zoveel mogelijk bezit, kapitaal, macht te kunnen uitoefenen. Dan weer doet men omgekeerd een gok op het andere facet, de arbeid: men werpt zich op als vertegenwoordiger en verdediger van de arbeid en oefent op deze wijze macht uit. De bittere humor is dat de ene groep de andere van allerlei machts usurpatie beschuldigt. Zodra de machtspositie werkelijk wordt aangetast zijn slechts twee reacties mogelijk. Of men onderwerpt zich aan diegene die door machtsuitoefening de betreffende machtspositie aantast of ondermijnt, of men ontbrandt in een agressieve woede. De reactievorm van panische woede is in wezen de meest algemene vorm van alle leven bij levensbedreiging. Hier ligt dan ook het centrale punt van alle mentale veranderingen gericht op bewustzijnsverruiming. Bij de angst voor bestaansonzekerheid en de panische woede bij levensbedreiging ligt de bron van alle geloof in macht, van alle intense haatreacties, van alle dodende agressies. Meent men dat de mens nu eenmaal deze angst heeft en dat deze niet te ondervangen is, dan is de konklusie van enkele filosofen juist, dat macht nu eenmaal een menselijk gegeven is waarbij men zich moet neerleggen. Men kan zich echter ook afvragen of het voor de mens mogelijk is deze angst, die het bewustzijn verengt, te overwinnen. Het lijkt op z'n minst twijfelachtig of door veranderde maatschappij structuren deze angst overwonnen kan worden, omdat de bestaansonzekerheid opzichzelf aan het menselijk leven gebonden is. Daarom zal in iedere veranderde maatschappijstructuur toch weer het machtsprobleem insluipen, tenzij een mogelijkheid bestaat eerst deze angst te overwinnen. Nu is het essentiële geheim van het "veranderde bewustzijn", dat slechts het objektloze liefdegevoel het enige tegenwicht is tegenover de Ik-driften. Hierop doelt de Christelijke leer der liefde, de "de wereld overwint", hierop doelt de essentie van andere wereldgodsdiensten, zoals Boeddhisme, Hindoeïsme, hierop doelt de non-violence movement (Ghandi), ja zelfs is de slogan "make Love, not war", van deze gezichtshoek uit gezien juist. Geen enkel mens hoeft onderworpen te zijn als een slaaf van de angst voor de bestaansonzekerheid. Het aardse bestaan is onzeker, maar wie de objektloze liefde in de bewustzijnsverruiming kent, aanvaardt deze onzekerheid zonder angst.

# *liefde en innerlyke stilte*

10

Binnen het Europese cultuurpatroon vergt dit centrale punt van mentale verandering veel innerlijke strijd. Het is een strijd, waarin men enerzijds de gevolgen van de Ik-driften duidelijk onderkent, dus niet verdringt, terwijl men anderzijds zichzelf ontzegt zich door deze Ik-driften te laten meeslepen. Terwille van het ervaren van het objektloze liefdegevoel ontzegt men zich het toegeven aan de Ik-driften. Naarmate men leert zichzelf dit meegesleept worden door de Ik-driften te ontzeggen, ervaart men de intensiteit van deze "stille", deze stille liefde, die het leven voortstuwt: een zekerheid ondanks de bestaans-onzekerheid.

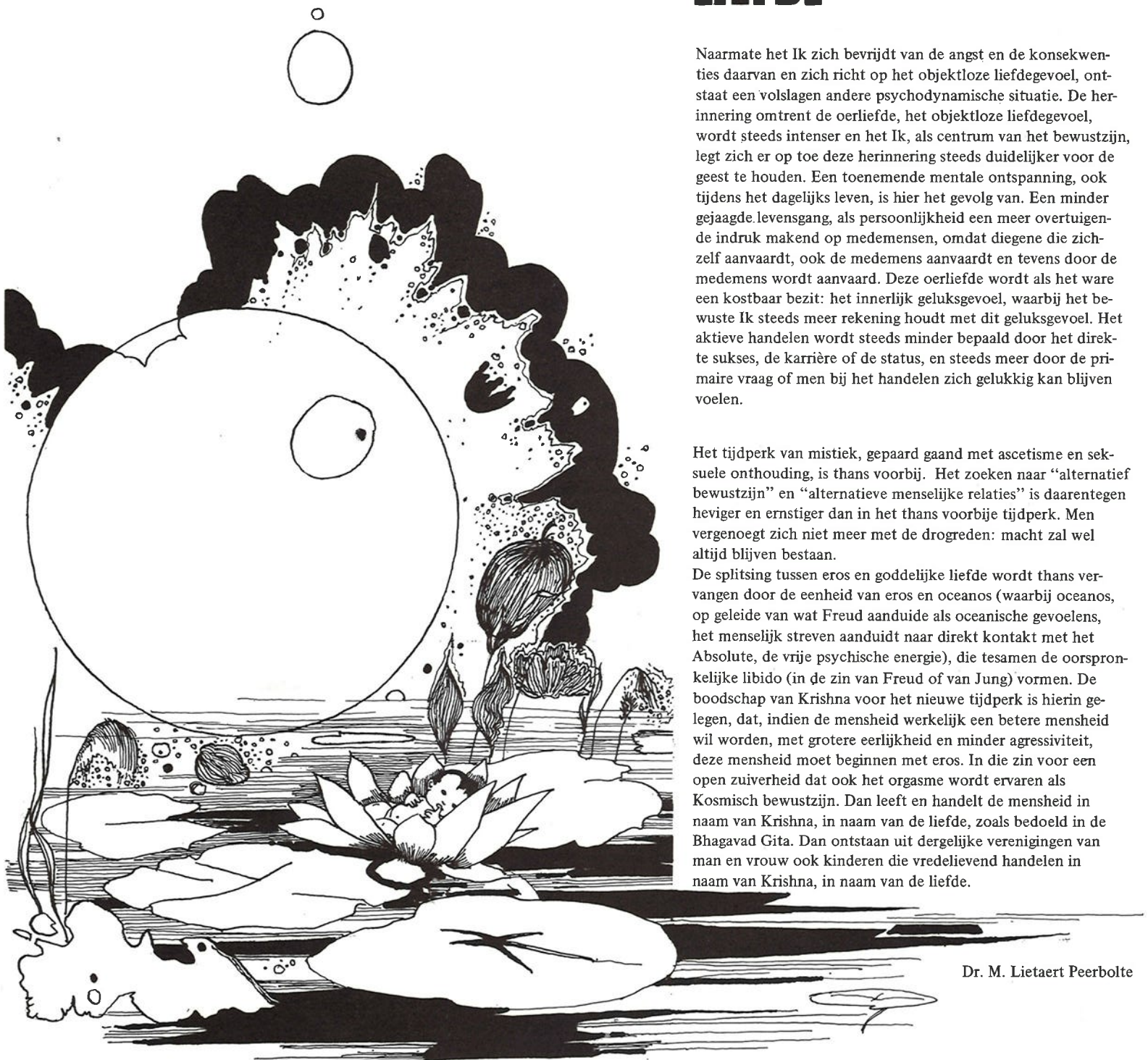
## **HET IK AKSEPTTEERT LIEFDE**

Naarmate het Ik zich bevrijdt van de angst en de konsekwenties daarvan en zich richt op het objektloze liefdegevoel, ontstaat een volslagen andere psychodynamische situatie. De herinnering omtrent de oerliefde, het objektloze liefdegevoel, wordt steeds intenser en het Ik, als centrum van het bewustzijn, legt zich er op toe deze herinnering steeds duidelijker voor de geest te houden. Een toenemende mentale ontspanning, ook tijdens het dagelijks leven, is hier het gevolg van. Een minder gejaagde levensgang, als persoonlijkheid een meer overtuigende indruk makend op medemensen, omdat diegene die zichzelf aanvaardt, ook de medemens aanvaardt en tevens door de medemens wordt aanvaard. Deze oerliefde wordt als het ware een kostbaar bezit: het innerlijk geluksgevoel, waarbij het bewuste Ik steeds meer rekening houdt met dit geluksgevoel. Het actieve handelen wordt steeds minder bepaald door het directe sukses, de carrière of de status, en steeds meer door de primaire vraag of men bij het handelen zich gelukkig kan blijven voelen.

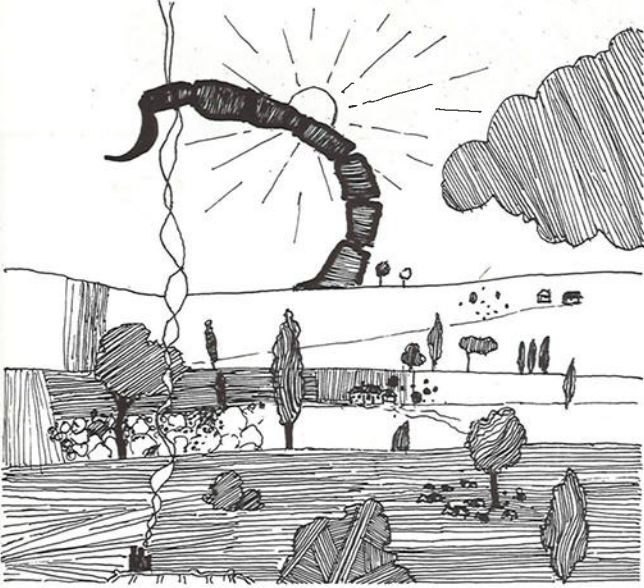
Het tijdperk van mistiek, gepaard gaand met ascetisme en seksuele onthouding, is thans voorbij. Het zoeken naar "alternatief bewustzijn" en "alternatieve menselijke relaties" is daarentegen heviger en ernstiger dan in het thans voorbijge tijdperk. Men vergenoegt zich niet meer met de drogreden: macht zal wel altijd blijven bestaan.

De splitsing tussen eros en goddelijke liefde wordt thans vervangen door de eenheid van eros en oceanos (waarbij oceanos, op geleide van wat Freud aanduidde als oceanische gevoelens, het menselijk streven aanduidt naar direkt contact met het Absolute, de vrije psychische energie), die tesamen de oorspronkelijke libido (in de zin van Freud of van Jung) vormen. De boodschap van Krishna voor het nieuwe tijdperk is hierin gelegen, dat, indien de mensheid werkelijk een betere mensheid wil worden, met grotere eerlijkheid en minder agressiviteit, deze mensheid moet beginnen met eros. In die zin voor een open zuiverheid dat ook het orgasme wordt ervaren als Kosmisch bewustzijn. Dan leeft en handelt de mensheid in naam van Krishna, in naam van de liefde, zoals bedoeld in de Bhagavad Gita. Dan ontstaan uit dergelijke verenigingen van man en vrouw ook kinderen die vredelievend handelen in naam van Krishna, in naam van de liefde.

Dr. M. Lietaert Peerbolte



# SCORPIO



Traditioneel gezien wordt dit teken beheerst door de negatieve werking van de planeet Mars (in tegenstelling tot de positieve werking van Mars in het teken Ram)

Nadat de planeet Pluto in 1930 ontdekt werd, beschouwt men de werking van Pluto als positief in dit teken (in tegenstelling tot de negatieve werking in het teken Ram).

In de Griekse Mythologie is Pluto de God van de onderwereld, de broer van Neptunus en Jupiter. Hij vertegenwoordigde de onomkoopbare rechter, wiens discipline kracht geeft en zuiverend werkt, en iedere ziel het hem toekomende verdriet en lijden geeft welke zijn deel is. Door zijn aard van werkzaamheden wordt hij ook wel beschouwd als de god van de helse of duivelse gebieden.

Deze vernietigende kracht is in alle religies te herkennen. v.b. Christendom: de duivel, als de verleider en de verzoeker. Hindoïsme: Shiva, de god van de vernietiging, maar daarom ook de god van de wedergeboorte.

In het oude Egypte: de god Serapis, die eveneens deze dubbel-functie heeft, zowel de god van de voortplanting als van de dood.

Het rijk waar de scorpionen zich tot aangetrokken voelt is het rijk van de macht, en zijn grootste prestatie is de manifestatie van die macht in een absolute zelfbeheersing. De vernietiging van egoïsme, lusten en begeertes en de afwijzing van alles wat zijn morele, mentale en fysieke regeneratie kan beïnvloeden; het bereiken van volledige controle over zijn wil, intellect, hartstochten en emoties, de lichamelijke activiteiten en de psychische mogelijkheden.

De scorpionen wil dit niet alleen voor zich zelf, maar verlangt dit ook van anderen en toont hierbij een enorme vitaliteit, zowel moreel, mentaal als fysiek, om de ontwikkeling te versnellen en hen in betere kondities te brengen. Deze karaktertrek maakt dat de scorpionen zich aangetrokken voelt tot het medische beroep.

Het scorpionen-type is in het algemeen mediamiek, maar realiseert zich dit niet altijd. Hij maakt een bijzonder goed gebruik van zijn zintuigen, zodat hij zijn snelle diagnose en andere opsporingswerkzaamheden uitsluitend aan de snelheid en akkuratheid van waarneming toeschrijft, iets waarin hij andere tekens inderdaad ver in overtreft. Hij is ook telepatisch, maar soms is het gemakkelijker om zijn eigen gedachten op anderen over te brengen als dat hij de gedachten van anderen ontvangt. De scorpionen vindt het moeilijk om met een tweede plaats genoegen te nemen, zelfs wanneer hij ver genoeg gevorderd is om in te zien dat de eerste plaats niet voor hem geschikt is. Zijn scherp waarnemingsvermogen is zeer snel in het ontdekken van zwakheden in anderen. Het ontdekken hiervan voedt zijn zelf-achting. Er is een neiging om te genieten van zijn vrienden en kennissen die hun tijd en energie verspillen en zijn humor uit zich in onvriendelijke practical jokes die de waardigheid en het zelfrespect van diegenen die hieronder lijden aantast.

Bovendien zijn ze des te irriterender omdat ze haast onmogelijk met gelijke munt te betalen zijn en men met de mond vol tanden blijft zitten.

Behalve het strijden tegen de dood en ziekte vindt de scorpionen zeer veel genoegdoening in het beheersen van de natuurkrachten voor het gebruik en welzijn van zijn medemens.

De scorpionen is ook geschikt als praktisch ingenieur. Niet bijzonder origineel, maar wel knap in het gebruiken van de ideeën van anderen op een gedurfde inventieve manier.

Alles wat inspanning kost en doorzettingsvermogen vereist is een kolffe naar zijn hand.

De sterke manlijkheid van dit type maakt het voor vrouwen onder dit teken geboren soms moeilijk is haar sekse te aanvaarden en zullen het betreuren dat ze niet als man geboren zijn. In liefde en vriendschap is de scorpionen zeer intens. Ze zijn geneigd tot plotselinge en hevige sympathie of antipathie, waarschijnlijk voortvloeiend uit hun mediamieke intuïtie. Ze herkennen vaak op het eerste gezicht hun levenspartner. Ze verafschuwen sentimentaliteit en uiterlijke demonstraties en vinden het vaak moeilijk om hun innerlijke gedachten en gevoelens te uiten, zelfs wanneer ze dit willen, wat zelden voorkomt, want ze zijn zwijzaam en lakoniek.

Het lagere type scorpionen is vijandig gezind. Niet tevreden over zijn eigen roekeloze uitdaging aan de wetten van god en mens, scheidt hij er een duivels genoegen in om anderen hierin op te ruïen, aan te sporen en te verleiden.

Hij zal de onwetende langs de rand van het pad naar de afgrond leiden en met zijn eigen hand het laatste stootje geven om hem naar beneden te doen storten. Dit type zal nooit wikkelen of wege. Alles wat hij vindt dat gedaan moet worden, gebeurt met energie en kracht. Daarom, wanneer een scorpionen slecht is, is hij het door en door, daar bestaat geen twijfel over.

Ervaringen die bij andere tekens een lichte ontevredenheid zouden veroorzaken, doen bij hem woede, rankune, onstuimige rebellie, waanzinnige jaloezie en wraakgierige haat ontvlammen. Zijn hartstochten zijn wel tien keer zo sterk als in andere mensen. Zijn moed vergezelt hem altijd en zijn wil is van ijzer. Wanneer hij faalt om zijn weg naar zelfbeheersing te vinden, kan hij een bange roofoverval op zijn leven gaan plegen, de onverzagbare drinker of spuiters, de roekeloze gokker of de losbol zonder hart.

Desalniettemin is de kracht van dit teken zo sterk, dat een plotselinge ommekeer of inkeer zeer wel mogelijk is.

Dit type geeft een gespierd lichaam, met tamelijk uitgesproken trekken, een donker uiterlijk en haar dat krult of kroest. Het scorpionentype is vaak te herkennen aan de onbeweeglijkheid van zijn gelaatstrekkings. Anderen kan hij lezen als een open boek, maar zelf blijft hij verborgen achter het masker van zijn gelaat, zelfs al is hij emotioneel diep getroffen. Door zijn gereserveerdheid en mediamieke intuïtie valt hem dit niet moeilijk.

Zijn loop is enigszins zwaar en de afkeer tegen dansen, springen, rennen en andere vormen van lichte oefeningen spruit voort uit het niet waardig vinden van deze handelingen. Zijn uitgesproken ideaal van zelfbeheersing maakt hem zeer gevoelig voor onhandige handelingen, nerveuze rusteloosheid en andere vormen van zwakheid in anderen en vaak berust een hevige antipathie bij bepaalde mensen op grond van het feit dat ze wriemelen of zich zenuwachtig bewegen.

Het ideale scorpionentype heeft een voortreffelijke fysiek en geestelijk doorzettingsvermogen, daarom is hij vaak geneigd om de wetten der gezondheid te overtreden.

Waar anderen neervallen, gaat hij door tot het bittere einde, zonder zich rust of voedsel te gunnen. Lage driften zoals jaloezie, haat, afgunst, trots en rankune zullen zijn vitaliteit schade aandoen.

Wanneer hij ziek is, is hij ernstig ziek, wat zich zal uiten in hoge koorts en plotselinge aanvallen.

Hij is geneigd tot het gebruik van krachtige middelen (vergiften) in de vorm van drugs en versterkende middelen, welke de zaak gewoonlijk verergeren.

Mensen die onder Schorpionen-teken geboren zijn: Picasso, Mata Hari, Paqanini, Edith Piaf, Madame Curie.

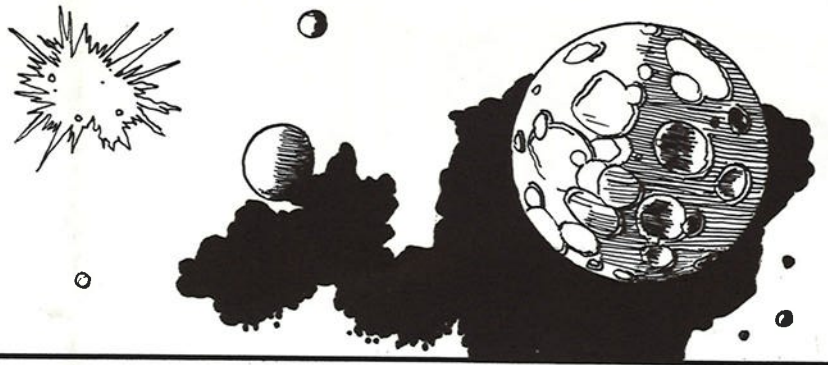
Landen die onder het scorpionen vallen: Noorwegen, Algerije, Marokko, Zuid-Duitsland.

Steden die hieronder vallen: Gent, Liverpool, Messina (Sicilie)

Uit: "From Pioneer to Poet" van I. Pagan

# SCORPIO

# HET MEDITATIE- PROCES



Het onderwerp voor meditatie wordt meestal de zaadgedachte genoemd. Men kan zich voorstellen, dat wanneer men zich tot mediteren zet een bepaalde gedachte, als was het zaad, in het denkvermogen wordt geplant. Dit zaad, deze gedachte, moet opbloeien; d.w.z. men moet er mee gaan *spelen*, men moet er om heen draaien, af en toe eens een duw geven, om te zien waar ze naar toe rolt, associëren op de gedachte, echter zonder dat men de eigenlijke gedachte loslaat en op een ander onderwerp komt.

Spelen betekent creatief zijn; het veronderstelt een zekere mate van vrijheid, van ongedwongenheid. Dit is een hoogst noodzakelijke voorwaarde, aangezien het creatieve moment nu juist het essentiële moment van de meditatie is.

Tijdens het spelen met de gedachte komt er namelijk een moment dat wij niet meer associëren, maar dat er voor ons geassocieerd wordt, anders gezegd: dat wij niet meer met de gedachte spelen, maar dat er voor ons gespeeld wordt. Op dezelfde wijze als een herinnering komt er plotseling iets in onze gedachte, maar dan niet zoals bij de herinnering iets wat we al wisten, maar iets waarvan wij nog nooit iets gehoord of gezien hadden.

In het begin is dat vaak niet meer dan een onverwachte associatie of verbinding waarvan we verbaasd staan dat we er niet eerder op gekomen waren. Later wordt het meer en is dan te omschrijven met inzicht betreffende de soms raadselachtige zaadgedachte.

Het geheel wekt de indruk van helderheid en geeft een aangename gewaarwording. Het geeft ons een klein voorproefje van wat later bereikt kan worden bij grotere verlichtingen.

Wanneer tijdens de meditatie inzicht ontstaat, kan men zeggen dat het zaad (de zaadgedachte) niet alleen opbloeit, maar ook vrucht draagt.

Essentiële in het proces is de spontaniteit.

Wanneer men zich er toe zet om te mediteren en de opeenvolgende stadia's moeizaam opbouwt, of moeite doet om geconcentreerd te blijven, of het onderwerp kwijt raakt, zal de meditatie nog weinig resultaat opleveren. Rustig verder oefenen is dan de enige oplossing.

Ook wanneer men beslist op resultaat uit is, zal men weinig vooruitgang boeken. Men moet volledig ongehecht zijn voor het resultaat, anders kan de ongedwongen houding nimmer worden bereikt.

Iedere morgen rustig opnieuw beginnen, tot het een vaste gewoonte wordt, zodat men het doel eigenlijk vergeet, is de enige oplossing. Niet aflatend volhouden, noemt men dat. Vooral nooit zeggen nu wil ik iets bereiken, want dan bereikt men helemaal niets, hoogstens verkramptingen.

Het proces moet vanzelf gaan lopen, spontaan en dat gebeurt natuurlijk op een moment dat men er geen erg in heeft, anders zou het niet spontaan zijn.

Daarna komt er nog een moeilijkheid bij. Men moet n.l. voortdurend aandachtig de inzichten die opkomen gadeslaan, zonder het proces te beïnvloeden. Zou men n.l. niet aandachtig gadeslaan, dan is de mogelijkheid niet uitgesloten, dat er bepaalde inzichten opkomen uit de bron van oneindige kennis, die echter niet worden opgemerkt, met als gevolg dat men niets waarneemt.

Is de waarneming gedaan, dan zal men tot slot het waargenomen nog moeten vastleggen in het stoffelijke brein, opdat men, wanneer men uit de meditatie komt zich het verworven inzicht ook weer kan herinneren. Meer dan eens zal het de beginner kunnen vergaan dat hij, net als bij het dromen, zich later wel herinnert belangrijke dingen te hebben waargenomen, maar deze beslist niet meer terug kan vinden.

Ton Alberts.

Wil er vrede en vrijheid komen in de wereld, dan moet ieder mens zichzelf veranderen.

'n Mens kan alleen maar ten goede veranderen door het contact met het Volmaakte te hernieuwen. Daar komt hij vandaan in *onbewuste* staat en daar moet hij *bewust* weer heen. Dit is de taak die ieder persoonlijk moet volbrengen. Ook de mensheid als geheel is daar naar onderweg, zij het uiterst langzaam. De geschiedenis van de mens zal dáár tenslotte eindigen.

Voor ieder van ons is het mogelijk de eindstreep van de evolutie te bereiken. Daarmee verwerven wij vrede, ontsnappen aan de wet van oorzaak en gevolg (karma) die er is om te leren en om de mens voort te drijven (de slagen van het lot) naar het einddoel: het Volmaakte.

Dan zijn wij in staat anderen te helpen en werkelijk lief te hebben.

Om daar te komen moet een mens afstemmen op de zenders, de krachten uit het Volmaakte, die onafgebroken werken en ten dienste staan van iedereen. Hij moet de verborgen zintuigen in hem, die ieder mens heeft, tot leven wekken en activeren. Er bestaan methodes om het kabaal van het lichaam waarin hij tijdelijk woont tot zwijgen te brengen en de zintuigen steeds zuiverder af te stemmen totdat zij tenslotte zelf als zenders (relais) kunnen gaan dienen.

Dit is de zin van ons bestaan op aarde. Dit is de weg naar vrede en vrijheid. Een andere is er niet.

## 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.