



SYMBOOL- EN TEKSTMEDITATIES

Deze module is een beknopte studie of samenvatting van wat in de bijgevoegde literatuur beschreven staat over het pad van meditatie en de neven oefeningen. Visies van diverse auteurs zijn tot een geheel gesmeed.

Wanneer we mediteren wekken en versterken we de innerlijke geestkracht van onze persoonlijkheid. In de activiteit verbindt het ik zich met het hogere Ik. Je bouwt aan een geestelijke innerlijke structuur. Zowel het denken, het voelen en het willen komen in de meditatie tot hun recht, naast de inzet van de wil moeten zowel de linker als de rechter hersenhelft werkzaam zijn.

Met het voelen wordt niet het dweperige of sentimentele voelen, maar een verfijndere vorm van beleven, bedoeld. Namelijk de eerbied, deemoed en overgave aan een kracht die groter is dan wijzelf. We moeten de onbevangenheid van het kind weer in ons aanspreken. Zonder dit alles wordt de meditatie tot een mentale technische activiteit en zal ze de afstemming missen.

Dat wil niet zeggen dat we het denken niet nodig hebben. Een direct starten vanuit een passieve overgave zal ons te veel in onze lichamelijke kunnen trekken, d.w.z. ons dromerig en onbewuster kunnen maken.

Daarom zijn de symboolmeditaties en de teksten (zie verderop) van belang, omdat ze naast ons devotiegevoel de wil en het vrije denken aanzetten.

De concentratie op bijvoorbeeld het rozenkruis, de graalbeker, de gouden kroon of op de tekst: "De wijsheid leeft in het licht" e.a. helpen ons gevoel te verfijnen en te verheffen, onze innerlijke geestelijke trilling als het ware te verhogen. Tegelijk zorgt de concentratie ervoor dat we alleen hierop gefocust blijven, zodat we het denken uiteindelijk zintuigvrij kunnen maken.

We sluiten ons dus, in alle rust en met een wakker bewustzijn, volledig af van de indrukken van de buitenwereld. Het verstand veroorzaakt de afscheiding tussen onze persoonlijkheid en het verstilde Zelf, maar het is ook het verstand dat deze splitsing opheft, door een bewuste wilsinzet van de concentratieoefeningen. Het denken vormt dus de verbinding tussen het niet-weten en het weten.

Via de meditatie leren we onze gedachten met onze wil op een enkel punt samen te trekken. Door de gestage concentratie worden het denken en het gedachtebeeld identiek.

Na een tijd laten we het beeld weer los. We vergeten dan de inhoud en vertoeven in de wilsenergie, in de denkracht waarmee we de symboolbeelden hebben opgebouwd.

Ook dit laten we weer los, waardoor het lege gevormde bewustzijn als het ware een resonantielichaam vormt waarin we het geestelijke kunnen ontvangen.

Uit het geconcentreerde denken ontstaat via een ommekeer uiteindelijk een Zijnstoestand.

We mediteren devoot en nederig in overgave, met een open bewustzijn. Vroeger noemde men deze beleving genade.

*"De hoogte van de geest kan alleen beklommen worden, als wij door de poort van de deemoed gaan!"
Rudolf Steiner*

Wanneer je je bijvoorbeeld concentreert op de tekst: "Ik manifesteer het Goddelijke". Dan zal na enige vasthoudende concentratie de denker en de gedachte een worden, zodat je tegelijk ook voelt: "Ik ben het Goddelijke dat manifesteert". Via deze zin komen we los van de dualiteit en dat wat je denkt wordt identiek met zichzelf. De waarnemer en dat wat is waargenomen, de kenner en het gekende zijn een geworden, je bent uit het denken opgestaan. Je plaatst je niet meer tegenover de dingen, maar je vertoeft nu in een eenlijnigheid, bevrijd van het dualiteitsdenken.

Samenvatting:

Na een vertoeven in de opgebouwde concentratiekracht van het symbool of de tekst, laat je deze dus los.

Je ervaart dan een energieke verzonkenheid waarin het niet opgeloste ik in het reine denken aanwezig is. Je bewustzijn wordt uit je lichaam en je persoonlijkheid getild. Je wordt een met de diepe stille leegte van de geest waarin de intuïtiekraft zich kan openbaren.

In het meditatieproces wordt een zelf-denken een Zelf-Zijn!

Door de systematische inspanning van het levende zintuigvrij gemaakte denken komen we tot een hoger inzicht die je bevrijd van de beperkingen van het lichaam. Op den duur kun je momenten, glimpen van zowel imaginatie als inspiratie verkrijgen, met elkaar verweven of ook los van elkaar. Mocht je toch in onbewustheid vervallen dan kun je weer even naar de symbolen of de tekst teruggaan. Later laat je deze weer los.

De oefeningen bevrijden het wilsaspect van de ziel van het lichaam. Het zielendeel dat verbonden is met de geest wordt versterkt en krachtiger.

MEDITATIEOEFENINGEN

Het wezen der dingen verbergt zich voor je wanneer je geen eerbied of verering kunt opbrengen. Het oproepen van bijvoorbeeld een natuurbeeld kan helpen om in een stemming van verwondering en eerbied te komen.

Elke persoon zal zijn eigen oefeningen uit het grote aanbod kunnen kiezen. Sommige oefeningen zullen je beter liggen dan andere. Je kunt teksten, een woord, een gedicht nemen, één of meerdere symbolen etc. Essentieel blijft dat je in kalme helderheid je focust en afsluit van de zintuiglijke wereld.

Symbool- of tekstmeditatie in stappen:

1. Als je een symboolbeeld neemt, zorg er dan voor dat je het steeds weer opbouwt anders lost het weer op. Neem je meerdere symbolen dan vormen deze vanzelf achter elkaar een gestage opbouw van concentratiekracht. Als je een tekst neemt, verdiep je dan in de verschillende woorden van de tekst en neem later de tekst als geheel.
Doe het vooral met liefde! Beleef de warmte en het licht in het symbool en de tekst.
2. Laat het symboolbeeld of de tekst los. Vertoeft alleen in de wevende concentratiekracht waarmee je het hebt opgebouwd.
3. Laat ook deze concentratiekracht los. In deze contactloosheid ontstaat er een soort "val- of zweefbeleving". Laat in overgave de innerlijke stilte, leegte en rust jezelf vullen. De persoonlijke wil is nu omgekeerd en de energie lijkt nu volledig uit de omgeving te komen. We zijn gekomen vanuit het centrifugale naar het centripetale, van het centrum naar de omtrek.

SYMBOOL- EN TEKSTMEDITATIES

Het wezen van de meditatie ligt in de herhaling!

Symbolen en teksten kunnen de sleutels vormen waarmee onze - innerlijke bron, de oneindige geest geopend wordt. Het gevoel van eerbied die ze oproepen opent de poort van het duale naar het niet duale bewustzijn. Ze verheffen ons ik en de wil en het denken en de devotieele gevoelens trekken ons door onze angsten, afweer en zorgen heen. In het eerste deel van de meditatie heb je ze nodig om in het totale "Uw Wil geschiede" te komen.

TEKSTEN

Het Goddelijke manifesteert mij

De Waarheid leeft in het Licht

*Stralender dan de Zon,
Reiner dan de sneeuw,
Fijner dan de ether
Is het Zeg de geest in mijn hart. Ik
ben dit Zeg
Dit Zelf ben ik*

*In reine stralen van Licht
openbaart zich God.
Mijn ziel straalt van goddelijke Liefde
voor de medemens.
In God rust ik,
In God zal ik mij vinden* *Rudolf Steiner*

*Vanuit het punt van Licht in het Denken van God
stroomt licht in het denken van de mens.
Dat dit Licht op aarde moge neerdalen.
Vanuit het punt van Liefde in het hart van God
stroomt Liefde in het hart van de mens
Gods Wil wordt de wil van de mens.
De Wil die de meesters kennen en dienen.
Moge het Plan van Liefde en Licht zich verwezenlijken
Moge het de deur van het kwaad verzegelen.
Laat de macht van Licht en Liefde het Plan op aarde herstellen.naar
Djwal Khul*

DE SYMBOLEN

De symbolen door Rudolf Steiner gegeven zijn o.a.:

Het Rozenkruis

De Mercuriusstaf of Esculaap

Extra aandacht wil ik hier aan de symbolen geven van Sonia Bos -die een uitstekende aanvulling vormen op de oefeningen van Rudolf Steiner.

Je kunt een symbool nemen, maar ook een paar of een hele reeks die je doorloopt.

Je kunt ze voor je visualiseren of door je hele lichaamsas laten gaan en ze daarna bij je hart plaatsen.

Ze hebben een transformerende werking en bevorderen eerbied, devotie, zelfregeneratie en een uitzuiveren van troebelingen in het denken, voelen en willen. Na ze te hebben losgelaten vertoef je in een liefdevolle innerlijke stilte. Een sterke lichtkracht kan daarbij ervaren worden.

Er zijn reeksen van symbolen, daarnaast kun je er een of meerdere uitkiezen die je innerlijk erg aanspreken. Je kunt de keuze voor een reeks ook veranderen, als het focussen erop maar krachtig blijft. Het afsluiten voor andere gedachten en gevoelens is essentieel!

Het beste kun je met de eerste serie beginnen. Je kunt er, naar behoefte steeds 1, maar ook bijvoorbeeld 4 of ze alle 13 uit een serie nemen. Sommige symbolen zullen je meer aanspreken, begin dan bijvoorbeeld met deze. Het zijn 3 series:

- 1 *De Witte Roos, de Kristallijnen Diamant De Witte Lelie, de Ark
De Graalbeker, de Kristallijnen Kroon
De Kristallijnen Lotusbloem; de Witte Zwaan De Gouden Zon, de Witte Iris
De Dubbele Ster, de Gouden Zon met Witte Iris De Vlamme Gouden Zon.*
- 2 *De Witte Roos, de Gouden Roos,
De Kristallijnen Roos, De Transparante Roos,
Het Witte Zwaard, het Gouden Zwaard,
Het Kristallijnen Zwaard, het Transparante Zwaard, De Witte Eenhoorn, de Gouden Eenhoorn,
De Kristallijnen Eenhoorn, de Transparante Eenhoorn, Het Transparante Vi-ooltje.*
- 3 *De Gouden Kroon, Het Gouden Anker,
De Kristallijnen Morgenster, de Gouden Scarabee, De Gouden Lier, de Gouden Appel,
Het Gouden Hart, de Gouden Oester,
De Witte Aronskelk, de Gouden Bazuin,
Het Gouden Roer, de Gouden Arend,
De Gouden Ark.*

DE 3 TRAPPEN IN DE MEDITATIE

IMAGINATIE

De eerste trap tot hoger inzicht

Na het loslaten van de meditatieve symbool- of tekstinhoud onderscheid Rudolf Steiner 3 fasen. Imaginatie is de eerste trap. (Imaginatief wil zeggen dat wat in een ander opzicht werkelijk is).

Imaginaties zijn de beelden die na het loslaten van de tekst of de symbolen, in ons innerlijk opkomen en die een symbolische waarde kunnen hebben. Geen abstracte begrippen, maar een beeldentaal die zijn oorsprong vindt in het ziels- en geestesleven. Vanuit de hogere wereld vloeien deze je toe. Het zijn geen droombeelden, maar innerlijk tot leven gebrachte voorstellingen en symbolen die verwijzen naar geestelijke realiteiten. Vanuit deze beelden kun je tot zelfbeschouwing komen. De symboolbeelden dragen vaak morele adviezen in zich of laten je zien hoe je ervoor staat. Het is een hoger, subtieler ontwaakt zijn. Je ervaart jezelf meer in je innerlijke zelfstandige wezen, in een innerlijk verzonken zijn of verheffing, bevrijd van het lichaam en het vastzitten aan het zichtbare materiële. De beelden ontvouwen zich spontaan in je innerlijk.

Het kan voorkomen dat de beelden nog een weergave zijn van onbeheerste hartstochten, driften en begeerten in de mens, maar als de beheersing ervan toeneemt of als deze zich door de meditatieoefeningen tot rust laten brengen en het bewustzijn geheel leeg is dan kan de geestelijke wereld meer gaan spreken.

De imaginaties versterk je of verdiep je nog meer door ze kunstzinnig vorm te geven.

INSPIRATIE

De 2^e trap tot hoger inzicht

Een geestelijk schouwen zien we bij de imaginatie, een geestelijk horen bij de inspiratie.

Het is een binnen groeien in deze wereld door middel van toon en woordwaarneming. Niet een wegzinken in een onbewuste toestand of een nevelig droomleven, maar je bewuste "ik" meenemend! Levend in een zuivere geestelijke wereld.

Een zijnservaring, waarbij we ons sterker buiten ons lichaam ervaren, je laat de zintuiglijke wereld nog verder achter je. Je kunt het een beetje vergelijken met het opgaan in een muziekstuk, je leeft dan helemaal in de muziek en bent uit je lichaam. Muzieklanken en teksten kunnen bijvoorbeeld bij je binnen komen.

De geestelijke wereld kan nu niet alleen in beelden gezien worden, maar ook in ons lege bewustzijn gehoord worden. Het voelen in de ziel vormt zich om tot een geestelijk horen.

De imaginatie is een geestelijk schouwen, de inspiratie een geestelijk horen. Door inspiratie leer je de betrekkingen met de geestelijke wezens meer kennen.

Bij de imaginatie en inspiratie vult de ziel zich met geestelijke feiten, net zoals ze door de zintuigen met het fysiek-zintuiglijke gevuld wordt. Dit innerlijke beleven van de kosmos leer je na verloop van tijd te verruilen met het gewone bewustzijn of het komt in het dagelijkse leven spontaan naar voren, omdat de geestelijke wereld je iets wil meedelen. Er komt bijvoorbeeld een lied in je op waarvan de tekst voor jou op dat moment van betekenis is.

In het beleven van het wiskundige denken kunnen we iets oppakken van wat inspiratie is.

INTUÏTIE

De 3^e trap tot hoger inzicht

Uit het "geschapene" kom je in het "Scheppende". Je staat op in het eeuwige Zijn.

Als reactie op de overgave, het loslaten ervaar je eerst eenzaamheid en leed, een verdriet van het niet in de bron zijn geweest.

De begeerte naar de zinnelijke wereld zal gedurende de meditatieve- ontwikkeling meer terugtreden en plaats maken voor een verlangen naar het geestelijke. De eenheid van de ziel verkrijgt een nieuw hoger ik die het op zich zelf staande denken,voelen en willen zal doordringen. Het hogere Zelf stuurt deze nu aan, het oude ik zal hier plaats voor maken.

Je bent opgetild uit de wereld der werkingen naar het niveau van de oorzaken. Je put nu zelf uit de goddelijke bron en deze openbaart zich als intuïtiekraft.Hier is elk egoïsme opgelost of overwonnen, zodat het eigen willen een schaal is geworden voor het willen van de geestelijke wereld. Je laat je als het ware opeten door de geestelijke wereld. De wilsintenties van de geestelijke wezens neem je geheel met je eigen wil op. Niet mijn wil maar uw Wil geschiede! Je staat niet meer buiten, maar in de dingen. Verbonden ben je, in eenheid met de waarheid en het wezen der dingen. Je "weet", het is een rechtstreeks "voelend kennen".

Vanuit zelfloosheid leef je in alle dingen, hetgeen niet een uitschakeling van je eigen wezen betekent. Er vindt een versmelting met de geestelijke wezens plaats, je kunt ze aanraken en ontmoeten. Het leven van de geestelijke wezens is ook jouw leven. Je kunt onderduiken in de ander zonder je ik te verliezen! Het is een bewust en niet droomachtig beleven.

Een moreel handelen is in zijn puurheid geboren.

Een diepe verstilde ruimte is er in je waarin een weten van vroegere incarnaties kan verschijnen. Je vertoeft in het gebied van het zuivere reine denken, een krachtenveld dat jezelf bent. We worden een met de liefde en de waarheid.

Dankbaar ben je als je deze aanraking met het bovenbewuste mag beleven.

(Er zijn nog heel weinig mensen die deze intuïtiefase totaal Zijn en hier vanuit kunnen handelen.)

In de kunsten, bij de scheppende mens, kan de imaginatie,de inspiratie en de intuïtie via dichtkunst, muziekcomposities, schilder- en beeldhouwkunst naar voren komen.

Je meditatie zal, als je het met liefde doet, de diepte ervan zelf aangeven. De bovenstaande indeling in fasen is inzichtgevend bedoeld en niet om aan te denken tijdens de meditatie. De uiteindelijke overgave is van belang en dit is een doen zonder doen. Laat uiteindelijk al je denken dus los!

DE GEVOLGEN

Tijdens de visualisatie en concentratie kom je laag voor laag bij je innerlijke bron.

De symbolen en teksten staan garantie voor licht, liefde, begeerteloosheid, zuiverheid en reinheid. Ze maken je bewustzijn schoon, heffen blokkades op en sluiten je veilig af voor verkeerde astrale invloeden. Een eventuele minder positieve afstemming van je geest wordt vervangen door de licht- en liefdekrachten die deze symbolen en teksten in zich dragen. Je trilling wordt als het ware verhoogd, je bewustzijn wordt opgetrokken, je werkt aan je lichtlichaam.

Je brengt de geest in de stof. We kunnen zeggen dat het kleine zelf via de meditatie het Grote Zelf uitnodigt.

De symbolen en teksten dragen helende vernieuwende krachten in zich en maken je vrij van zorgen op dat moment, daarbij kan de innerlijke vrede ervan ook in het dagelijkse leven worden meegenomen.

De meditaties geven je warmte, licht en liefde en activeren de hogere mens in je.

Ze verbinden de aardse met de kosmische mens. Je inviteert de scheppingskracht via het symbool en de teksten en deze helpen je eenzijdigheden te transformeren.

Het karma, de planetenkrachten, de transits van de planeten zullen op den duur minder vat op je krijgen, als je meer en meer in de bron komt te staan.

De meditaties zorgen er ook voor dat het hart wordt aangesproken en niet de zonnevlucht. Vrijheid van karma op dat moment, vrijheid van geest, in vrede Zijn, het rustig worden van de emoties, zijn m.n. de gevolgen.

Met de meditatiesleutels ontsluit je de innerlijke leiding en vindt je de universele liefde. Bewustwording via inkeer bevordert het i.p.v. bewustwording via "het lijden". Van binnenuit gebeurt het zonder afhankelijkheid van een uiterlijke meester of goeroe.

In de meditatie ervaar je een diepe stilte en leegte, door onze eigen actie aangezet, je vormt een schaal om het geestelijke te ontvangen en er deelgenoot van te Zijn.

Imaginaties, beelden, inspiraties, woorden, muziek of flarden van teksten uit de geestelijke wereld kunnen je in deze Zijnstoestand toevallen, vaak zijn ze dus bedoeld om je bewust te maken, inzicht, wijsheid en liefde te geven en je te adviseren op je pad. Maar ga er niet op zitten wachten, het zijn cadeautjes! Het een zijn met de onzichtbare geestelijke wereld, het bevrijd zijn van je lichaam en denken is op zich al verrijkend.

Morele stappen vanuit het nieuwe Ik, dat naast het gewone ik opdoemt, voel je als noodzakelijk. Emoties als verdriet, boosheid, antipathie, irritaties voelen anders, vlak na een meditatie, wat verder weg, je hebt het astrale gebeuren even overstegen. Er is meer vrede en geduld in je binnenste, het denken wordt mild, begripvol en verzoenend in situaties die eerder strijd opleverden.

Dromen van eerdere nachten kunnen overdag plotseling in je bewustzijn verschijnen. Het droomleven kan bewuster beleefd worden. De geestelijke wereld gaat zich meer en meer voor je openen.

Je beschermengel zal je meer en beter kunnen bereiken omdat de sluiers en troebelheden van de persoonlijkheidskrachten meer optrekken. Meer wijsheid in het doen van keuzen zal er komen.

Je wordt sensitiever naar je omgeving toe, je gaat dingen meer aanvoelen.

De omgeving voelt niet zo gauw bedreigend en je wordt zekerder van jezelf Eigen prestaties voelen als acties van het grote Zelf, waarvan de kracht meer en meer toeneemt.

Je stemt dagelijks meer af op een tegenwoordigheid van geest die uit je binnenste komt.

Je wordt alerter, vrijer en eerlijker in je denken,voelen en willen. Er is bereidheid de ander echt te ontmoeten, omdat je een innerlijke ruimte kunt scheppen, los van eigen egobelangen Zonder de persoonlijke meditatieve weg te gaan, inclusief de neven oefeningen zal nervositeit, angst, depressie, onzekerheid, twijfelen over bepaalde zaken je kunnen blijven beheersen.

Door de meditatie worden we meester over onze onhebbelijkheden.Onze opgave ligt in het overwinnen hiervan.

Op den duur beleeft de ziel zich in haar waarachtige innerlijke wezen, in haar reine denken.

Het is een teer en vluchtig beleven, in eerste instantie ervaar je tijdens de meditatie glimpen, waarna je weer terugzakt in de wereld van het lichaam en de zintuigen. Je zult niet alleen de heerlijkheid ervan bij momenten kunnen ervaren, maar ook de beperkingen en de onmacht van de eigen persoonlijkheid. (Wanneer licht in een duistere kamer of kelder wordt ontstoken, ga je des te meer zien wat nog opgeruimd moet worden en wat niet schoon is!)

Door volharding werk je op het ether- en astrale lichaam in, waardoor het voorhoofdscentrum, het keelcentrum en als laatste het hartcentrum in beweging komen en zich tot nieuwe spirituele organen vormen. Als het hartcentrum zich heeft geopend zal het dienstbare bewustzijn voor de groep en de wereld actiever worden. Maar eerst ontstaat er dus een centrumkracht in het hoofd, bij de neuswortel, het ajnapunt, later volgt het keelcentrum en dan het hartcentrum. In de laatste intuïtiefase leer je rechtstreeks kennen, een overdenken van zaken is niet meer nodig.

Als de morele stappen en het sterken van het ik door de wilsoefeningen zijn gelukt, zal het incasseringsvermogen met betrekking tot de wereld en de geestelijke wereld toenemen.

Omdat je geleerd hebt jezelf uit te schakelen, kun je nu de Wachter ontmoeten.

Maar het voorbijgaan aan de Wachter, hoeder van het lagere zelf, zal niet zo eenvoudig gaan. Als vertegenwoordiger van de donkere eigenschappen van je vorige levens en dit leven zal déze het niet zo gauw opgeven,. Afhankelijk van de hoeveelheid licht en zuiverheid in je zal je meer of minder strijd leveren met de Wachter.De neven oefeningen consequent uitgevoerd zullen je helpen om de Wachter te passeren.De Grote Wachter of de Engel van Tegenwoordigheid, hoeder van het hogere Zelf zal je helpen om de weg standvastig te vervolgen!

(Zie o.a. de literatuur van Rudolf Steiner : Hoe verkrijgt men bewustzijn op hogere gebieden en Alice Bailey: Begoocheling een wereldprobleem)

DE MEDITATIEMETHODE

Er zijn vele meditatiemethoden, vele wegen leiden naar Rome. Essentieel bij deze beschreven vorm is dat naast het denken en de wilskracht het devotionele aanwezig is, waardoor de liefde, het licht, de waarheid en de vrijheid uit de bron je deer mogen worden. De leegte of diepe stilte is geen passieve maar actieve stilte.

Het eigen ik is niet opgelost of verdwenen in een opgaan in het Al! Het is niet een passief of krachteloos, in gelatenheid verdwijnen van het ik en het is ook geen "powertrip".

De resultaten zijn uiteindelijk voor de wereld en niet alleen voor jezelf!

De ziel maakt via het vrije denken contact met het grote Zelf op een bewuste en niet op een vage mystieke wijze. Het is een scholingsweg waarin de klaarheid van het reine denken tijdens de meditatie alleen maar toeneemt.

Mocht je na de meditatie wat dromerig je ogen weer openen en je omgeving nog niet helder waarnemen dan weet je dat je tijdens de meditatie bent meegenomen door onbewuste fysieke krachten.

Je wil ligt aan de basis, eerst is er inspanning en daarna een wakkere overgave. In de leegte blijf je helder omdat o.a. de wilskracht de aanzet is geweest.

De meditatie duidt op een hogere ontwikkeling van de persoonlijkheid, je staat op uit het denken, maar niet door het te ontwijken, maar door het juist te gebruiken.

Je wordt na het loslaten van de symbool of tekstmeditatie een met de wereld, de macrokosmos, zonder je eigen ik te verliezen.

Er zijn meditatie's die starten met een direct loslaten van het denken, waardoor het kan gebeuren dat je verbonden blijft met het bewustzijn aan het lichaam. Gevoelens van welbehagen en gelatenheid kan dit geven. In een dynamisch actief en dus niet passief proces bevrijd je het ik uit de "gevangenis" van het lichaam. Doe je dit niet dan kan de meditatie ook het bewustzijn verzwakken. Dus je geeft je ik niet op maar je verheft het! Bevrijding, het eenlijnige reine denken beleven, start dus met het onzelfzuchtige denken.

In feite ligt het accent eerst op de linker- en daarna op de rechterhersenhelft.

De meditatie voert het bewustzijn buiten het lichaam, het is een opstanding uit het denken. Het gehele proces bestaat uit een scheppen en ontvangen. Dus niet alleen ontvangen.

Het is in zijn totaal hard werken en niet: "Uw inwijding is klaar terwijl u wacht". Als je denkt dat bevrijding alleen een mentale zaak is en dat je morele oefeningen niet hoeft te doen die het veredelen we onze driften en begeerten inhouden, betreed je een zijweg. Willen de effecten van de meditatie's niet scheeftrekken dan vraagt het werken aan je schaduwkanten drie keer zo veel aandacht!

AANDACHTSPUNTEN

Let op dat je de concentratie niet te snel verlaat, omdat je anders in een relaxed dagdromen kunt vervallen. Een te ver doorvoeren van het geconcentreerde denken door bijvoorbeeld het bijhouden van de verschillende fasen in de meditatie, kunnen de overgave, de eerbied en de devotie te niet doen.

Ga niet te snel, maar mediteer in een rustig tempo.

Als je niet werkt aan de neven oefeningen of het beoefenen van de deugden dan kun je de meditatie ook vergelijken met een tuintje bemesten, waarin je het onkruid, of de ondeugden, niet hebt weggehaald. Ook dit onkruid wordt door de concentratie oefeningen gevoed en zal alle bloemen verdrukken!

Egocentrisme, machtswil, begeerte, woede, hoogmoed, eerzucht en andere egobelangen zijn bijvoorbeeld nog niet omgevormd, zodat het spirituele zich met deze eenzijdigheden verbindt. Je breekt als het ware te vroeg de hemel in en je blijft met een tevens geactiveerd "onderstel" mogelijk nog sterker met de aarde verbonden. Je kunt dan bijvoorbeeld glimlachen om anderen die nog niet zo ver zijn als jij, maar zelf ben je nog verder van huis, van je Zelf afgedwaald. Het plexusgebied, de zonnevlecht heeft het spirituele namelijk tot zich genomen. Het effect hiervan kan zijn dat de glimpen van wijsheid niet arm in arm gaan met liefde en vrijheid, maar wijsheid verbonden wordt met macht en zelfzucht. We kunnen dan spreken van de grijze magiër, bij wie de begeerten en antipathieën in de ziel nog niet zijn gemetamorfoseerd. Op zijn tijd zullen deze krachten hun weg willen zoeken, je zou dan on sociaal kunnen worden of juist een op machtsbeluste, manipulerende healer of goeroe e. d, omdat je te diep bent ondergedoken in je eigen lichaam. Je hebt steeds te sterk op het zonnevlechniveau gemediteerd, de spirituele krachten naar beneden getrokken. We kunnen hier ook spreken van een spiritueel materialisme.

Naast de spirituele meditatie moeten vele deugden beoefend worden om in evenwicht te blijven! Als je al hoog gestegen bent en eigenlijk alleen je eigen perfectie wilde bereiken, kun je diep vallen. Egoïsme kent geraffineerde, subtiele lagen.

Maar als het goed gaat ben je ook des te interessanter geworden voor de ahrimanische tegenmachters en deze zullen er alles aan doen om je geestelijke bevrijding te boycotten, door bijvoorbeeld je meditaties te verstoren. Tegelijk kun je zeggen dat als je totaal niet wordt lastig gevallen, het soms ook de vraag kan zijn of je wel op de goede weg bent, tenzij je meer gevorderd bent.

Wanneer je tranceachtig passief mediteert, ben je bereikbaar voor de donkere kant van de astrale wereld. Diepe devotie en oprechte overgave zuiveren je innerlijk, zodat je deze afbraakkrachten niet aantrekt. De opbouw komt vanuit het licht, de goddelijke bron! Daarnaast geven de lichte geestelijke wezens ons bescherming en ondersteuning in de meditaties, zeker als je oprecht gemotiveerd bent. We mediteren namelijk nooit alleen!

Het grote Zelf maakt zich los van het gewone ik, het kleine zelf, de persoonlijkheidskracht, Het denken, voelen willen komen tijdens de bovenzinnelijke aanschouwing op zichzelf te staan, worden als het ware eilandjes zonder kernkracht die ze bijeenhoudt. Maak dus met de neven oefeningen (zie verderop) je ik en wilskracht nog sterker!

Een juiste meditatie en concentratie zal zich tussen de wenkbrauwen doen gevoelen. Dan weet je dat je op de goede weg bent. De 12 apostelen kregen met Pinksteren de lichtvonken van de Heilige Geest niet in hun buikgebied, maar in hun hoofd. De verbinding met het geestelijke moet vanuit het denken komen, wil ze veilig blijven, en de pijnappelklier activeren en niet als eerste de plexus.

De wilskracht moet ook geen verbinding aangaan met de spieren, ze moet los komen van het lichaam en het denken. Ga niet tijdens de meditatie, als je in het lege bewustzijn komt, "zitten trekken en duwen", grote verwachtingen koesteren of vanuit de literatuur stadia aflopen.

Een te strak controlerend of fanatiek denken kan de overgave bemoeilijken. Schakel je te veel willende ego en verstand uit. Laat Zijn alleen maar Zijn.

De egokrachten of het astraallichaam, niet te verwarren met het wakkere ik, wil alles graag ten eigen bate doen, voor de eigen gelukzaligheid, zo ook de spirituele oefeningen. Je wil er vaak beter van worden, liefs speciaal en "heilig" en verder dan anderen.

Je hebt in feite een nieuwe identiteit gezocht, die van "niet-ik of van Zijn". -

Eenzijdige egokrachten opruimen, doorlichten, "doorrikken", daar heb je meerdere levens voor nodig! Het gaat niet een twee drie. Laat daarom hoge verwachtingen los, wacht niet op een bepaalde staat van bewustzijn, onthecht je van doelen en wensen, dwing het niet af, wees dankbaar voor wat je toevalt.

Zelfbeheersing op het morele vlak is essentieel. Soms lijkt het alsof je tegen de stroom in zwemt of dat je een berg moeizaam beklimt. Er van afglijden is een stuk makkelijker!

Besef dat zelfontwikkeling in het algemeen heel langzaam gaat.

Het ego is zo sterk dat het zelfs aanwezig wil zijn op zijn eigen begrafenis! Chogiam Trungpa

Het mediteren kan ook een escapisme worden, zo van het gaat niet goed met me, laat ik dit "eenheidsbeleven" maar eens uitproberen! Emotionele onaffe zaken worden dan omzeild, een wankel zelfgevoel met gevoelens van zaligheid gecompenseerd. De stille leegte of innerlijke stilte wordt slechts een plek van geborgenheid.

Een volmaaktheidstreven kan ook een onbewust verdringingsproces toedekken.

Ga eerlijk na waarom je de weg van de meditatie wilt gaan, is er echt verzadiging met betrekking tot wereldse zaken, gehechtheden, onvrijheden, is er een oprecht heilverlangen naar zuiverheid en geestelijke vrijheid of voel je vanuit een hoog ik-ideaal schuldgevoelens m.b.t. je gedrag en denk je: "Ik ben niet goed genoeg".

Wil je misschien bij een spirituele beweging horen waardoor je een bepaalde status krijgt? Het mediteren moet geen "spirituele bypass" worden!

Let op "het begeren van het niet begeren of het belang van het belangeloze", onderzoek eerlijk je motivatie! Maak er geen mystiek gevoel van, dweep er ook niet mee, doe het ook niet te streng omdat je vindt dat je niet goed genoeg bent.

Terwijl je mogelijk oude zaken wilt uitzuiveren zit je zo aan een nieuwe gehechtheid vast. Onbewuste gevoelens kunnen je meditatieactiviteiten kleuren, je vervalt in een mystieke roes, hallucinaties, vreemde visioenen, passiviteit, psychische zwakte, fanatisme, spirituele hoogmoed, vluchtgedrag, er in zwelgen, troost of een warm nest zoeken, e.d. het is allemaal mogelijk.

Je voelt je mogelijk zelfloos, je verkeerd in een vormeloze staat, maar onbewust heb je je zelfzucht versterkt! Want je was eigenlijk opzoek naar bevestiging, veiligheid, bescherming en liefde. Je hebt dan een spirituele, geestelijke beschermende burcht opgebouwd.

Als je je zonder concentratie overgeeft kun je in het subjectieve gemoed en de lichamelijke en instinctieve krachten ondergaan. Je kunt verdrinken in deze belevingen.

Sommige schrijvers halen wel eens de rust van een hond of kat aan. Een poes of hond kunnen heel relaxed liggen of zitten, maar ze doen dit zonder ik, zelfbewustzijn of geestelijke vrijheid, het gebeurt vanuit een astraal onvrij bewustzijn.

Onze geest kan in verval geraken of versuffen als we toch de mystieke ervaringen blijven zoeken. Als ook de inspanning van het denken te zwak is, kun je in spirituele zelfgenoegzaamheid vervallen. Je hebt een mooi wit of paars jasje aangetrokken en het ego is alleen maar versterkt, meer niet!

Je wendt je in feite tot het astrale rijk, het reine, vrije denken wordt niet gehaald en je keert je af van zowel de stoffelijke als de mentale wereld!

Je sluit deze twee buiten, je wordt al innerlijk zwevend een met het Al, zonder het denkvermogen te hebben ingeschakeld! Als je "ik" heel zwak is, kun je ook psychotische trekken verkrijgen. Zaak is dus vooral in de dagelijkse oefeningen - je wil te scholen! Standvastigheid, innerlijke zekerheid, discipline en het sparen van energie door de neven oefeningen opgebouwd, steunen je en bevorderen de psychische afweer, zodat niet de lagere natuur er met je vandoor gaat.

Beoefen het mediteren, maar let ook op je daden!

Zaak is dat ons hoger Zelf zich met ons brein, denkvermogen en wil van de deemoedige persoonlijkheid verbindt! Het denken, de wil, en de devotie voorkomen dat het ego de spirituele activiteit en zijn belevingen naar zichzelf toetrekt!

Samenvatting:

Vergeleken met ons voelen is het denken het meest onzelfzuchtig, vandaar dat we hiermee ook starten. We versterken het in de 1e fase en in de 2' fase is de wevende opbouwkracht nog aanwezig, maar laten we de beeldinhoud los en in de 3e laatste fase is er alleen nog leegte of een diepe innerlijke stilte waarin zich het geestelijke kan openbaren.

In de 2' fase laten we de inhoud en niet de concentratie op zich los, maar deze beleven we. Ommekeer volgt in de 3e fase nadat we ons denken flink hebben ingespannen. Het laten ophouden van het denken kan lastig zijn, maar als het lukt dan is deze overgave gevuld met bewustzijn en raken we niet verloren.

Het denken heeft zich eerder zo versterkt dat je het kunt waarnemen, het komt aan een grens waar het moet omkeren en zich metamorfoseert in een reine wakkere, verstilde kracht waarin het morele voelbaar is.

Het niet-denken komt dus voort uit een actief wel-denken. Eerst dus de denkactiviteit en dan de overgave. Je beziet de denkkraft die jezelf hebt geactiveerd. Je bent boven de dualiteit uitgekomen; tegenstellingen, het subjectieve en het objectieve gegeven achterlatend.

Je' moet dus je vrijheid niet te vroeg opgeven of inruilen voor een eenwording met de kosmos, ondertussen het denken omzeilend en je bewustzijn afzwakkend. Onze geest verbindt zich met de grote Geest en moet niet met het lichaam verbonden worden.

Genade, zo kun je het ook noemen, ontstaat dan uit een eerder geactiveerd denkvermogen! We beleven het reine denken.

Onze lagere natuur kan zich hiermee niet verbinden, want deze zoekt de zintuiglijke verbinding in ons denken. Met ons gewone verstandelijke denken kunnen we de verbinding met de macrokosmos niet leggen. Het verstand blokkeert de waarneming van de geestelijke wereld.

We spreken via de meditatie echt van een opstanding uit het denken, met behulp van het denken. Het denken activeren en weer loslaten is een veilige, zuivere en heldere weg.

De trucjes en fopwegen van het ego zijn hier uitgebreid besproken, maar laat dit je zeker niet de moed ontnemen om te starten met de meditatie!

DE NEVENOEFENINGEN

De oefeningen van Rudolf Steiner

Deze bouwen o.a. een sterke innerlijke morele kracht op.

Het vraagt een sterke geest als je door meditatie meer gaat waarnemen dan het zichtbare!

1 Gedachtebeheersing

Probeer 5 minuten associatief te denken aan iets onbeduidends. Kies een voorwerp en blijf er met je gedachten bij. Zowel het begin van de gedachte moet even krachtig en kleurrijk zijn als het eind. Voorbeeld: Neem een theelepeltje of paperclip, kaars, appel etc.

Gevolg:

Je concentratievermogen zal verbeteren. Je verkrijgt een innerlijk gevoel van vastheid en zekerheid.

2 Wilshandeling

Handelen om het handelen. Verricht elke dag een zelf verzonnen, belangenloze handeling. Zoek er na een tijdje een 2e of 3' bij. Voorbeeld: Loop alle vertrekken van je huis door of plaats glazen op bed en plaats ze daarna weer terug, maak een rondje op de fiets met een leeg pak melk op de bagagedrager etc.

Gevolg:

Doelbewuste, nauwkeurig volgehouden daden zullen je een gevoel van onverzettelijkheid geven. Je "doorikt" je persoonlijkheid, je lichamelijke en geestelijke vitaliteit neemt toe. Je doorbreekt vaste patronen. Innerlijke moed en vastberaden handelen worden geactiveerd. Het werkt meer incarnerend, doordat je de geest hard en disciplineert. Het handelen om het handelen leert je de koers van je leven in eigen hand te nemen. Je leert te controleren en bewust te sturen.

3 Gelijkmoeidigheid

Laat je niet meenemen door lief en leed. Vind een vast middelpunt in de ups en downs belevingen van het leven. Laat je niet overweldigen, bewaar het evenwicht tussen verschrikking en bewondering. Lach of huil bijvoorbeeld een keer niet, weet dat je in feite de baas bent over je emoties. Zoek elke dag tenminste even 10 minuten deze innerlijke rust op.

Gevolg:

Loskomen van te sterke gevoelsidentificatie geeft vrijheid en innerlijke vrede.

4 Positiviteit

Zoek in alle dingen en gebeurtenissen het goede. Onthoud je van kritiek.

Het vruchtbare aan de dingen ligt niet in wat eraan ontbreekt maar in wat ze wel hebben. Gevolg:

Je opent je met meer interesse voor de wereld, je groeit als het ware boven jezelf uit.

5 Onbevangenheid

Sta open voor het nieuwe. Toon zonder direct oordeel de bereidheid de wereld tot je te laten komen. Het niet oordelen ligt aan de basis van het opheffen van de dualiteit!

Gevolg:

Egocentrisme en overdreven liefde voor de eigen mening verdwijnt.

6 Harmonie en evenwicht

Geef bovenstaande punten evenveel aandacht, breng ze met elkaar in evenwicht en pas ze toe, zodat ze open deuren naar vrijheid en verandering kunnen worden.

Gevolg: Het verdwijnen van ontevredenheid, mopperen, misnoedigheid, irritaties, obsessies, ongeduld, onstandvastigheid, kwaadmoedigheid, dwaasheid, twijfelzucht, wrok, eigendunk, zelfbeklag e.a. Je verspilt geen geestelijke energie maar je spaart energie!

De ego-behoefte en zorgen worden omgezet in besluitvaardigheid, begrip en meer verzoening met de wereld zoals deze is. Je vindt een krachtige en standvastige geestelijke basis in jezelf! Je wordt niet meer zo opgeslokt door het zogenaamd belangrijke zelfbeeld of het valse gevoel van eigenwaarde dat bestaat uit onze ijdelheid. De strijd hiertegen is het moeilijkste van alles!

TOEVOEGINGEN

Vanuit de literatuur:

Een verder omgaan met ons denken, spreken, voelen en handelen:

Denken

Koester gedachten waarbij je dienstbaar aan de mens en de wereld wil zijn, naast gedachten van geweldloosheid, liefde, en ongehechtheid. Zoek de waarheid, los van de gewone mening. Streef ernaar veel van het leven te leren. Probeer alleen zinvolle gedachten te denken.

Als je geest ondersteund wordt door wijsheid, wordt ze bevrijdt van elke verontreiniging.

Je bouwt met het denken gedachtevormen op die een voertuig worden om van een onvrij denken naar een hoger vrijer denken te komen. Oefen elke dag, zodat je niet terugvalt.

Spreken

Streef naar harmonie in je woordkeus. Probeer de waarheid en geen roddels te spreken.

Hoed je voor laster, hatelijkheden, grootspraak, ruwe taal, kwaadaardigheden of beledigingen. Onthoud je van vooroordelen. Let op ijdel gepraat en dwaas gebabbel, wees stil als je niets te zeggen hebt. Zie praten niet als tijdverdrijf. Spreken is nog altijd zilver en zwijgen is goud.

Voelen

Wees je bewust wanneer je onnodig toegeeft aan begeerte. Ontdoe je van twijfel, trots, kwaadwillendheid en zorgen. Ontwikkel innerlijke rust.

Onderzoek elk gevoel onpartijdig, kijk er na. Probeer steeds in de "getuigenfunctie" of de "waarnemer" te komen. Zie hoe de gevoelens en gewaarwordingen, fijne en minder fijne in jezelf opkomen en weer kunnen verdwijnen. Bevrijd je van voorkeur en afkeer, bezie gevoelens neutraal, zonder sympathie of antipathie, tegenzin of gehechtheid. Innerlijke vrede en inzicht kunnen ervoor in plaats komen.

Het lijkt dan alsof er een witte poedersneeuw over de werkelijkheid is gelegd of dat de zee van gevoelens van glas is geworden, onbeweeglijk, zuiver en gelijkmatig. De begeerte wordt uiteindelijk, na een lange weg, omgezet in intuïtie.

Handelen

Handel moreel, integer en vreedzaam, zonder haast of onrust, handel weloverwogen met tegenwoordigheid van geest. Let op luiheid en rusteloosheid. Houd je aan een innerlijk genomen besluit, wanneer je zeker weet dat het goed en juist is.

Spirituele wilskracht doet de hulpeloosheid van de verlangens en begeerten verdwijnen! Zie morele zelf-discipline als het hoogste goed. Kalmeer jezelf regelmatig.

Wees je bewust wanneer je je overgeeft aan negatie Denken, zorgen, haat, antipathie, verwardheid, kwaadwillendheid, begerigheid, e.a.. Herinner je je ervaringen, werp regelmatig een blik op de juistheid van je denken, spreken, voelen en willen. Toets je wilsbesluiten, veroordeel ze niet maar vergeef jezelf voor misstappen uit het verleden. -Probeer het serieus opnieuw. Aanvaard steeds in liefde jezelf.

Het bevrijdingspad behelst het opgeven van onbewuste gewoontereacties. Blijf je niet bewust dan wordt je overweldigd en raak je gevangen in bepaalde emoties, gedachten, woorden of handelingen.

Een moment van blind reageren kan problemen voor zowel onszelf als voor de ander scheppen. Ga dan terug waar je reactie begon, observeer het gevoel, laat het zijn, neem het onbevooroordeeld zonder kritiek waar. Streef naar wijsheid en inzicht in je eigen aard. Observeer de extremen tussen aan jezelf toegeven en zelfonderdrukking.

Geef verlangen naar gewin, macht en roem op. Probeer niet bij een ander in gevlij te komen. Zie beledigende en schimpende woorden van een ander als een echo. Probeer de zwakheden van anderen te verdragen. Hoe meer je de meditatie-energie in het dagelijkse leven als het ware laat doorsijpelen, des te beter zul je de zwakheden van anderen kunnen vergeven.

Vanuit de persoonlijkheid kunnen we moeilijker vergeven, een innerlijke verheffing of een loskomen van onze duale gevoelens is hiervoor nodig. Dit leer je door de meditatie en de neven oefeningen. Daarnaast zuivert ook dienstbetoon, je inzetten voor de mens, je weg.

Van belang is om de innerlijke dialoog, het "malen", tobben en de gesprekken met jezelf in je hoofd te stoppen en positieve, onberispelijke gedachten te ontwikkelen en met denkgewoonten te breken. Het disciplineren van de geest is de essentie! Het Zien vanuit het hogere Zelf komt wanneer de wereld van de geest tot stilstand is gebracht. In deze gevulde leegte, die de oneindigheid weerspiegelt, kun je verbinding krijgen met het intuïtieve Weten, Twijfel is er dan niet meer!

Aardig gevonden willen worden, erkenning willen, klagen of geprezen willen worden, zullen plaats maken voor een steeds langer vastgehouden innerlijke stilte. We leren oplettend te zijn, situaties strategisch aan te pakken, ook die ons vernederen of krenken. Verkreukelde vaste gewoonten van onze zelfhandavingsdrift zullen worden gladgestreken, je leven wordt beheerst door een gevoel van innerlijke vrede en totaal bewustzijn. We komen onder het juk van het ego vandaan. Het verhogen van dit bewustzijn, van een onbewust naar bewuster zijn, vraagt om een algehele loutering.

Het pad van loutering gaat aan het pad van verlichting vooraf Zelf-inspanning is de sleutel tot vooruitgang. Alice Bailey

DE PLANETENKRACHTEN

Inzichten vanuit de astrologie

Samengevat en zeer kort weergegeven. Voor een uitgebreidere benadering: zie de module over de planeten. Het zijn de 12 dierenriemtekens en in eerste instantie de eenzijdige planeteninvloeden die ons geketend houden. De planeten geven mogelijkheden aan maar ook beperkingen. Hier volgt een kleine keuze uit een paar eigenschappen van de planetenkrachten, waarvan je mogelijk na regelmatige meditatie voelt dat je ze om wilt zetten:

<i>Zon</i>	egocentrisme, dominantie
<i>Maan</i>	stemmingswisselingen, beïnvloedbaarheid
<i>Mercurius</i>	veranderlijkheid, versnippering
<i>Venus</i>	behaagzucht, lichtzinnigheid
<i>Mars</i>	woede, agressie
<i>Jupiter</i>	hoogmoedigheid, betweterigheid
<i>Saturnus</i>	geremdheid, stugheid, angst
<i>Uranus</i>	onberekenbaarheid, grilligheid
<i>Neptunus</i>	zelfmisleiding, verslaving
<i>Pluto</i>	machtswil, dwangmatigheid

Zelfinzicht via de eigen horoscoop, de aspecten van jouw planeten onderling en de Transits van de lopende planeten vormen een belangrijke stap naar vrijheid, waarheid, wijsheid en liefde!

Herhalende, beperkende patronen en gebondenheden erkennen zonder er mee te strijden en ze daarna proberen om te vormen, achter je te laten, dat is de weg naar vrijheid.

Groei is dan een bewuste inspanning, waardoor het kleine zelf langzaam geleid of opgenomen wordt door het Grote Zelf. !

Literatuur o.a.

Literatuur o.a.

Rudolf Steiner, Meditatie, weg naar zelfkennis
Rudolf Steiner, Esoterische scholing
Rudolf Steiner, Antroposofie in drie stappen
Rudolf Steiner, Meditatie, weg naar zelfkennis
Rudolf Steiner, Esoterische scholing
Rudolf Steiner, Antroposofie in drie stappen
Rudolf Steiner, Raadgevingen voor een esoterische scholing
Rudolf Steiner, Hoe bereikt men bewustzijn op hogere gebieden
Rudolf Steiner, De wetenschap van de geheimen van de ziel
Rudolf Steiner, De trappen van het hogere bewustzijn
Rudolf Steiner, De Klasse, deel 1, 2 en 3
Joop van Dam, Het zesvoudige pad
Lubiensky, Inwijding
Ita Wegman, Oude en nieuwe mysteriën
Arthur Zajonc, Meditatie
Mieke Mosmuller, Meditatie
Mieke Mosmuller, Waarom zou ik mediteren
Mieke Mosmuller, De heilige graal
Smit e.a., Vrijheid door oefening
Alice Bailey, Het licht van de ziel
Alice Bailey, Een verhandeling over witte
Magie Alice Bailey, Occulte meditatie
Alice Bailey, Begoocheling een wereldprobleem
Michael Omraam Aivanhov, Dagteksten
Michael Omraam Aivanhov, De gouden sleutel
Michael Omraam Aivanhov, De macht van de gedachte
Michael Omraam Aivanhov, Spiritueel leven
Sonia Bos, Op weg naar de zon
Sonia Bos, Transformatie
Sonia Bos, De mens in het Aquariustijdperk
John Welwood, Psychologie van ontwaking
Victor Sanchez, De lessen van Don Carlos
Boeddhistische literatuur van :
Chogiam Trungpa, Spiritueel materialisme
Thubten Chodron, Open hart heldere geest
Dagpo Rinpoche, Tarthang Tulku e.a.
Astrologische literatuur van:
Karen Hamaker, •Liz Green, •Robert Hand,
Steven Arroyo, Hajo Banzhaf e. a.