

# Geestelijke achtergronden van de tijdsgeest en individuele versterking vanuit een actief bewustzijn

Het ontplooiën van gevoelens en het opstaan van de moraliteit

We leven best wel in heel spannende tijden waar alles snel verandert en men geen idee heeft wat de toekomst zal brengen. Het kan werkelijk alle kanten uit.

Met dit essay wens ik vanuit een geestelijk standpunt twee aspecten te belichten. Ten eerst wens ik vanuit dit geestelijk standpunt een beeld te scheppen over de tijdsgeest en welke mogelijkheden iedereen vanuit dit geestelijk standpunt heeft om zich verder te ontplooiën, om zich beter te verbinden en te versterken.

Afsluiten doe ik met een yogaoefening om de inhoud praktisch toegankelijk te maken. Ondanks dat de oefening er acrobatisch kan uitzien, gaat het vooral over het begrijpen van het concept, zodat men een handvat heeft om in deze heel uitdagende tijden niet in een eenzaamheid, in een afgesloten of angstig gevoel terecht te komen, maar om werkelijk stappen vooruit te zetten zodat verdere ontwikkelingsstappen mogelijk worden.

Een groot probleem is dat velen door deze omstandigheden de waarneming enkel naar zichzelf richten en op die manier, zonder dat ze het beseffen, verzwakken. De yoga is nu eenmaal een gebied waarbij de waarneming ook naar nieuwe thema's, nieuwe ervaringen en naar een nieuwe omzetting gericht wordt. De omgeving, de cultuur en de medemensen worden bij een praktisch yogaonderzoek nooit uitgesloten.

## De tijdsgeest drukt het einde van een cyclus uit

De maatschappij zoals we ze momenteel kennen of kenden loopt op zijn einde. We maken het einde mee van een cultuuryclus waardoor we nu middenin een overgangsfase terechtgekomen zijn, waarbij de ene cultuur volledig aan het desintegreren is en waarbij een nieuwe cultuur nog niet is opgestaan. We leven nu in een soort niemandsland met vele spanningen, onzekerheden, verwarring, waar weinig houvast te vinden is en waar ook niet echt een hoop bespeurbaar is maar eerder wanhoop.

Zoals dit gaat met een oude cultuur, deze wil blijven bestaan. Dit betekent dat de oude reeds vergane cultuur, zich vasthoudt aan al het mogelijke en zodoende worden wetten en maatregelen uitgevaardigd die indruisen tegen elke menselijke logica en ontwikkeling. Veel zaken staan momenteel op hun kop, alles lijkt omgekeerd: gezondheid wordt als ziekte gezien, moraliteit wordt immoraliteit, slaafs volgen betekent vrijheid, niet denken staat voor intelligentie,...

Verder kan men ook bemerken hoeveel mensen er in een eigen leefwereld vertoeven en nauwelijks of geen connectie naar buiten toe kunnen maken. Dit in zichzelf gekeerd zijn, waarbij maatregelen genomen worden die tegen elke logica indruisen, waarbij ziekte als gezondheid gezien wordt, kan men bemerken in de huidige politiek<sup>1</sup>. De overheid op zowel landelijk als Europees niveau leeft wars van elke menselijke realiteit, het gevoel t.o.v. de medemensen is totaal verloren. De politiek leeft afgesneden van hoe mensen denken en voelen omdat ze zelf geen inhoud, geen idealen meer heeft en projecteert vervolgens haar eigen tekortkomingen op haar burgers en op andere landen<sup>2</sup>. Ze schuift haar eigen tekortkomingen af op haar burgers, die ze beschuldigt van bijvoorbeeld niet volgbaar genoeg te zijn. De overheid heeft geen idee hoe ze haar burgers kan stimuleren, inspireren, motiveren of mogelijkheden kan aanreiken waardoor de burger weer hoop kan krijgen. Er is een totale kloof ontstaan tussen de burger en de politiek. Net door deze inhoudsloosheid is ze verplicht om haar burgers in een strak keurslijf te dwingen want dat geeft haar een bestaansrecht. Zonder deze dwingelandij zou het voor iedereen duidelijk zijn dat de politiek een lege doos is.

De media heeft als taak om o.a. de overheid te bevragen over de anomalieën, de eventuele corruptie, als er een cultuur heerst van ons kent ons,... Helaas zijn de media<sup>3</sup> hier de voorbije jaren compleet onmondig en vallen diegenen aan die werkelijk de juiste vragen stellen, vragen stellen bij wat er gaande is of zelfs met mogelijke oplossingen voor de dag komen.<sup>4</sup>

Velen laten dit over zich heen gaan en volgen wat er van 'bovenaf' door de politiek, door gevestigde waarden zoals de zogenaamde wetenschap of gezondheidsorganen gezegd wordt en juichen deze omgekeerde ontwikkeling toe.<sup>5</sup>

Je kan je hier werkelijk met grote bezorgdheid en met grote ernst afvragen hoe het komt dat al deze absurde beslissingen, die zo ingrijpend zijn, die op diverse gebieden zo beschadigend werken zelfs voor de komende generaties, door zoveel mensen gevolgd worden. (Zie hier ook de oproep van artsen voor een open debat<sup>6</sup> van enige tijd geleden of van heel recent.) Het is interessant om te zien hoe onze maatschappij die gedreven werd door steeds meer gewin momenteel aan het kippen is en in een omgekeerde richting uitgaat, waarbij zelfs het leger ingrijpt om ons bewustzijn te sturen zodat we bepaalde beslissingen zouden nemen.<sup>7</sup>

Maar bekijken we even onze huidige dramatische toestand van het Westen vanuit een totaal andere richting. Hoewel we er bij nauwkeurige waarneming niet aan voorbij kunnen dat er meerdere samenwerkingsverbanden in de Westerse politiek zichtbaar zijn<sup>8</sup> wens ik deze niet te beschrijven. Mijn interesse ligt voornamelijk bij de voorstellingen vanuit de concrete spiritualiteit om van daaruit deze periode te kunnen aanschouwen en begrijpen.<sup>9</sup>

## De tijdsgeschiedenis vanuit spiritueel standpunt

Als we vertrekken vanuit de spiritualiteit dan nemen we eerst hypothetisch aan dat er achter het uiterlijke ook een fijnere, diepere, onzichtbare maar heel reële wetmatigheid schuilgaat. In het Westen spreekt men van een Goddelijke wetmatigheid, in het Oosten noemt men dit o.a. *brahman*. Het maakt niet uit hoe men het wenst te noemen, gaan we er gemakshalve van uit dat er een hogere of geestelijke wetmatigheid bestaat.

Om dit geestelijk principe te begrijpen kunnen we naar Rudolf Steiner verwijzen, die een specifiek geestelijk principe bestudeerde, meer bepaald een negatief geestelijk principe dat hij in vakterminologie het '*ahrimanische*' principe noemde. In meerdere voordrachten spreekt Rudolf Steiner over dit principe en dat het voor de mensen in de toekomst heel belangrijk zal zijn om dit principe, dat reëel is, dat werkelijk in ons midden, heel verborgen onder de mensen leeft en werkzaam is te herkennen. In de toekomst zal het nog een grotere werkzaamheid krijgen als de mensen het niet herkennen. Hoe meer de mensen slapen, hoe meer dit principe werkzaam zal worden.

Rudolf Steiner schrijft over dit wezen: "*In de menselijke ziel... heeft ahriman zich gevestigd. Hij zit daar in en leidt de mens tot valse oordelen over de materie, leidt hem tot dwaling, zonde en leugens... Vooral bij het feit dat de mens het goed vindt dat hij zich bijvoorbeeld overgeeft aan de illusie van de materie zien we de influisteringen van ahriman.*"<sup>10</sup> en "*ahriman is de macht die de mens droog, prozaïsch, bekompent maakt, die de mens laat verharderen, die hem tot het bijgeloof van het materialisme aanzet.*"<sup>11</sup>

Dit principe van het kwade, *ahriman*, leeft in de ziel van de mens en is vooral werkzaam in de onbewuste zielsdelen van de mens. Dit principe zorgt ook voor het totale geloof in systemen, alle heil in de wetenschap of in de (voortgang van) techniek. Dit geloof komt niet van de mens zelf maar van een wezen, een ahrimanisch wezen dat in de mens werkzaam is. Vandaar dat velen zich zonder veel na te denken aan al deze bovengenoemde maatregelen van de voorbije jaren gegeven hebben omdat we blindelings geloven in innovatieve geneeskundige mogelijkheden.<sup>12</sup>

Dit wezen of dit principe is uitermate verstandig en intelligent en net daarom voorzien velen niet hoe er zich door deze groteske leugen precies een echte kolder voor onze ogen voltrekt. Helaas zijn de uitwerkingen van deze leugens macaber en zullen er in de toekomst vele mensen met schaamte en schande ontdekken aan wat ze zich gegeven hebben.<sup>13</sup>

Door dit wezen verleren velen om op hun eigen gevoel te vertrouwen, men steunt volledig op gevestigde waarden of op allerlei gadgets die ons zeggen hoe we ons voelen.<sup>14</sup> Neem nu zo iets eenvoudig als lopen. Hoeveel mensen vertrouwen op hun horloge, op een uiterlijke techniek en gaan niet meer echt af op hun gevoel, om zo zelf vanuit een eigen waarneming het lopen aan te passen.<sup>15</sup>

De reden waarom ik dit aanhaal is omdat het belangrijk is dat je ziet in welke tijdsgeest we leven, want leugens, het nalaten van een objectieve berichtgeving, werken verder op het bewustzijn van de mensen. Als men liegt over de veiligheid van een gebouw dan kan dit inderdaad mensenlevens kosten. Een leugen kan zware uiterlijke gevolgen hebben. Maar hoe zit het met de werking van een leugen op innerlijk gebied? Ook deze leugens werken ongunstig en beïnvloeden het bewustzijn, het verzwakt het bewustzijn, er ontstaat een zwaarte, een belastende atmosfeer en het belast uiteindelijk dan ook de werking van de adem. Het ademen wordt zwaarder en velen bemerken inderdaad een belastende atmosfeer. Deze atmosfeer ontstaat door de werking van jarenlange, decennialange leugens, bedrog en manipulaties die op uiterlijk gebied hebben plaatsgevonden en die het bewustzijn van de mensen en van de maatschappij belasten. Het verlies of het gebrek aan kracht, vele ziektes e.d. ontstaan uit deze leugens, deze manipulaties die vanuit de tijdsgeest of vanuit een negatief geestelijk principe komen dat in de antroposofie het ahrimanische principe genoemd wordt. Dit wezen, dit principe wil niet dat de mens in een verbinding met elkaar, noch in een verbinding met zichzelf, noch in een verbinding met een hoger geestelijk principe komt. Het doet er alles aan om de mens te vereenzamen en af te zonderen.

Het goede nieuws evenwel is dat meer en meer mensen door de extreme salvo's aan leugens, beschimpingen en suggestieve oordelen die op ons afgevuurd werden, beginnen te zien dat er zaken niet kloppen en hierdoor een innerlijke werkzaamheid, waakzaamheid ontwikkelen. Ze beginnen zich vragen te stellen en zoeken nieuwe wegen om tot een betere samenleving te komen op diverse vlakken.

## Iedereen kan door een bewustere activiteit nieuwe verbindingen vormen

Het bewustzijn van een mens is in tegenstelling tot een dier niet af. Een dier heeft van zodra het geboren wordt alle mogelijkheden en capaciteiten om verder te leven, hetzij zelfstandig of in groep. De capaciteiten zitten, al dan niet na enige tijd bij de ouder(s) te zijn, als het ware in het dier ingebouwd. Dit noemen we het instinct.

Bij een mens is dit toch net iets anders want ondanks de aanleg die iemand bezit moet iedereen, om deze eigenschappen (verder) te ontwikkelen, een inzet leveren. Hij moet moeite doen om deze aanleg tot bloei te laten komen. Maar het blijft niet alleen bij deze capaciteiten die als een diepe aanleg in hem of haar verborgen leven. Iedereen kan ook totaal nieuwe capaciteiten die voordien niet aanwezig waren ontwikkelen. Het woord 'kan' staat hier centraal want het is aan het individu zelf gelegen of hij dit wil. Hij moet er zich voor beslissen en vooral, hij moet er de juiste handelingen voor stellen zodat deze nieuwe mogelijkheden kunnen ontstaan om deze dan verder te ontplooien.

Nieuwe mogelijkheden kunnen bijvoorbeeld van fysische of sportieve aard zijn zoals lopen, tennissen, krachtontwikkeling,... Deze nieuwe mogelijkheden situeren zich echter vooral op het bewustzijnsvlak zoals een grotere denkcapaciteit of een fijnere gewaarwording of een grotere daadkracht. Dit toont aan dat als men zich toelegt op iets, men zijn mogelijkheden verder kan ontwikkelen of totaal nieuwe aspecten kan ontplooien. Iedereen kan naast een fysisch- lichamelijke ontwikkeling ook een innerlijke ontwikkeling doormaken.

Het doormaken van een innerlijke ontwikkeling is iets wat we kunnen bestuderen bij personen zoals Rudolf Steiner, Vivekananda, Sri Aurobindo, Heinz Grill<sup>16</sup> of Sivananda. Bij een nauwkeurigere studie bemerk je al snel dat zij iets ontwikkeld hebben dat het normale menselijke vermogen overstijgt. Als we hun leven observeren of ook hun literatuur erop naslaan dan merk je dat er in deze literatuur een fijnere kracht leeft die het normale intellectuele denken overstijgt. Ze spreken niet vanuit een intellect of vanuit een kleinmenselijke noodzakelijkheid. Hun beweegredenen liggen meer in de liefde voor een groter geheel, ze spreken meer vanuit een groter idee, een universele idee en van daaruit staan ze in het leven. Kenmerkend zijn hun concrete, universele gedachten, de toleranter houding tegenover de medemensen en hun onstuitbare daadkracht. Zij zijn het levende voorbeeld dat een mens door de juiste inhouden te bestuderen de grenzen van het denken, het voelen en het handelen kan overstijgen en zich verder kan ontwikkelen.

## Het actief worden in het bewustzijn

De eerste stap voor een innerlijke bewustzijnsontwikkeling ligt in het zelf actiever worden met het bewustzijn. Het bewuster waarnemen en observeren van een specifieke inhoud en deze inhoud meer en meer in een voorstelling brengen. Meestal gaat men ervan uit dat het denken iets moeilijk is, zwaar en belastend. Vanzelfsprekend kan het denken werkelijk heel uitputtend zijn. Dit denken is uitputtend wanneer het onlogisch is of vooral wanneer het denken te sterk vastgenomen wordt zoals bij een dogma, of wanneer het te gejaagd, te opgewonden is of te zeker is van zichzelf. Het denken is zeker heel lastig en uitputtend wanneer er zoals nu regelrechte leugens, suggesties of manipulaties mee in verbinding staan.

Heinz Grill schrijft over het denken het volgende: *“Het is voor diegenen, die op deze oefenweg vooruitgang willen ontwikkelen, een belangrijke uitdaging om het onderscheid tussen de actieve, vormgevende krachten van het denken en de passieve, nabootsende, consumerende gevoelens van het gemoed te leren kennen.”*<sup>17</sup> en vervolgens: *“In ieder geval kan deze denkwerkzaamheid ook als een waarnemende en voorstellende werkzaamheid beoordeeld worden. Terwijl een voorstelling gecreëerd wordt, kan de aspirant de vorm van deze voorstelling in een toenemende observatie nemen en verder leert hij ook waar te nemen, in welke relatierichting de gedachtenprocessen glijden...”*<sup>18</sup>

Hier beschrijft Heinz Grill dat men het denken kan observeren, zelfs als er voorstellingen gemaakt worden kan je deze beschouwen. Van zodra men meer vanuit een beschouwing denkt, het denken in een logische en concrete richting volgt, overstijgt je de spanningen of het intellectuele denken. Vanaf dan wordt het denken niet uitputtend maar opbouwend, verfrissend en verhelderend. Deze innerlijke of bewuste ontwikkeling begint niet bij de eigen subjectieve gevoelens. Het is gunstig om deze, zoals Heinz Grill schrijft *“passieve, nabootsende, consumerende gevoelens van het gemoed”* die niet bruikbaar zijn voor een individuele ontwikkeling, te leren kennen en van het denken te onderscheiden. Dit onderscheid ontdekken tussen denken en gevoelens en de mogelijkheden ontdekken die dit denken met zich meebrengt is gunstig.

Volgende uitspraak van Heinz Grill kan ons hier verder begeleiden in het vinden van een betere toegang tot het denken: *“De gedachte zelf is een hoog scheppend zijn, dat over het zenuwstelsel ontvangen wordt, maar niet door het zenuwstelsel geproduceerd wordt, zoals men zich dat meestal door snel gemaakte conclusies voorstelt. Het denken kan vrij van het lichaam plaatsvinden, want het is een lichtvolle bezigheid zelf en het heeft enkel de hersenen nodig als een reflectieplaats.”*<sup>19</sup> De gedachten komen oorspronkelijk helemaal niet uit de hersenen, daarom ook dat men in staat is om het denken te observeren.

Het is goed om dagelijks eens neer te zitten om je eigen gedachten voor één à twee minuten te volgen. Je kan je gedachten en ook je gevoelens bewust waarnemen zonder in het proces in te grijpen. Door de gedachten te observeren zonder in te grijpen wordt het denken dan rustiger en klaarder maar ook concreter, lichter en wakkerder. Deze eerste activiteit in het waarnemen van het denken is belangrijk en kan niet overschat worden.

Nadat het denken eerst wat rustiger en klaarder wordt kan je het denken in een specifieke richting sturen door voorstellingen te maken. Om te beginnen hoef je niet het warm water opnieuw uit te vinden. Je kan hier bijvoorbeeld een yogaoefening nemen, eerst een foto van een oefening bekijken en nadien bewuster datgene wat je gezien hebt in een voorstelling brengen of je kan ook over de oefening lezen en datgene wat je gelezen hebt zelf opnieuw beeldend denken. Op die manier leer je meer beschouwend denken en leer je ook door op deze manier te denken nieuwe mogelijkheden in het denken ontdekken. Je kan merken door meer het denken te beschouwen en van daaruit te denken, dat er nieuwe gedachten opduiken en er licht in het denken komt.

Belangrijk is dat men het denken zelf in een beweging brengt, stuurt. Door deze eigen bewuste voorstellende activiteit die we met het denken doen, begint een bewuste ontwikkeling en creëer je nieuwe mogelijkheden die zich in eerste instantie uitdrukken in een grotere lichtheid en klaarheid.

Om deze bewuste mogelijkheid te ontdekken om zich via het denken te ontwikkelen moet er een dorpel overwonnen worden. Deze hindernis kunnen we omschrijven als de binding aan de gevoelens, de emoties of aan het lichaam. Deze emoties of deze bindingen houden ons weg van de realiteit en nemen ons gevangen in een soort afgesloten zijn, in een eenzaamheid. Vooral de begeertevolle krachten van de tijdsgeest kunnen bij deze traumatische bindingen aan de gevoelens hun tragische werkzaamheid uitvoeren. Zo valt het ook beter te begrijpen

dat een ontwikkeling enkel vanuit het individu zelf kan beginnen en niet zoals zo vaak gedacht vanuit een organisatie of vanuit een groep omdat er anders altijd een groepsdynamiek werkzaam wordt of omdat de organisatie of het systeem zichzelf op de voorgrond plaatst. Iedere ontwikkeling dient hierdoor te beginnen vanuit het individu zelf en vanuit het individu naar de buitenwereld toe.<sup>20</sup>

## Praktisch voorbeeld om deze openheid in ervaring te brengen

### De halve maan en de openheid naar buiten

Hoewel het zeker gunstig is om yoga in groep te beoefenen en met elkaar samen te komen om de oefeningen en de inhouden beter te begrijpen, is yoga geen groepsgebeuren. Het is een individuele studie waarbij het bewustzijn ingedeeld wordt in denken, voelen en willen. Centraal bij de studie en het oefenen staat de eigen actieve deelname. Met deze actieve deelname wordt niet alleen het lichamelijke oefenen bedoeld, maar vooral ook een bewustere deelname met je waarneming tegenover het denken. Voor de verdere opbouwende ontwikkeling is het namelijk een groot verschil of je de oefening uitvoert vanuit een bewuste inhoudelijke waarneming of dat je de oefening vanuit gewoontes uitvoert, om de lichamelijke energieën te versterken of om je gewoon goed te voelen. Gebruik je de oefeningen enkel om je goed te voelen of wil je echt vanuit een nog niet gekende inhoud iets nieuw ontwikkelen?

Vanuit een actieve uiteenzetting en praktische oefenwijze kan je de eigen afhankelijkheden overstijgen. Door bewuster met bewegingen om te gaan en ze inhoudelijk te onderzoeken ontstaat er een esthetische uitdrukking. Dit betekent dat de adem vrijer wordt en het bewustzijn zich vrijer tegenover het lichaam beweegt en het luchtelement haar genezende werking uitvoeren.

Bij de halve maan bemerk je de samenwerking tussen inzinking en oprichting, hoe het bewustzijn zwaarder noch enger wordt en hoe de waarneming lichter en opener wordt. Het is gunstig om deze samenwerking tussen inzinken en oprichten regelmatig voor te stellen zodat je vanuit deze inhoud de oefening maakt en niet vanuit een gewoonte of vanuit de spanningen die kunnen ontstaan.

Als je voor de uitvoering van de halve maan het bekken naar beneden brengt blijft het bovenlichaam met het hoofd, de hals, de nek en de schouders steeds vrij van spanning. Het bovenlichaam blijft lichtjes opgericht en drukt het bekken niet naar beneden waardoor de armen boven het hoofd ontspannen blijven. Je kan de handen zachtjes tegen elkaar leggen. Je overloopt het bovenlichaam en de benen, zodat deze zich vanuit de waarneming vanzelf kunnen ontspannen en het bekken naar beneden kan inzinken. Als het bekken inzinkt kan je de romp vanuit het midden actief optillen vanuit een dynamiek in de wervelkolom.<sup>21</sup>

Uit dit gevoel van ontspannen inzinken ontstaat er langzaam een gevoel van een verbinding tegenover de aarde en tegenover de medemensen waardoor er automatisch een bewustere en grotere verantwoordelijkheid tegenover de medemensen en tegenover de natuur opkomt. De omgeving voelt enerzijds heel vertrouwd aan en anderzijds ontstaat er naast een grotere rust ook een mooie, zelfs elegante openheid. Er is een openheid in het bewustzijn merkbaar.

Deze oefening is zeker gunstig om regelmatig uit te voeren wanneer je je heel opgesloten voelt of als je bemerkt dat het bewustzijn verzwaard, eenzaam aanvoelt. Je ervaart meer en meer hoe het bewustzijn in wezen niet zwaar is, niet eng, niet donker, maar integendeel dat je een vertrouwen kan ervaren tegenover de omgeving en dat je je lichter en vrijer tegenover deze omgeving kan bewegen.

Je zou kunnen denken dat deze openheid of sensibiliteit naar buiten toe nefast kan zijn. Doch, deze fijne openheid beschermt je tegelijkertijd. Door deze bewustere openheid en betere waarneming neem je het negatieve van de omgeving niet op. Er ontstaat in je ziel een fijner gevoel, een vrijere waarneming die lichter is. Je voelt je lichter en vrijer, de depressie wijkt terug. Deze fijnere gevoelens komen vanuit dit bewustere waarnemen van het denken, ze komen niet vanuit het lichaam en zodoende ervaar je ook een verbinding en een grotere verantwoordelijkheid tegenover de natuur, de medemensen en tegenover een groter geheel.



Het inzinken in de stand d.m.v. ontspanning van het bekken en de benen  
De ontspanning ontstaat door een klare en objectieve waarneming tegenover het lichaam



De halve maan  
Samenwerking tussen inzinken en oprichten



De halve maan, gevorderde uitvoering

# Besluit

Vooraleer tot een moraliteit te komen of tot een gevoel door te dringen waarbij je je verantwoordelijk voelt, is het eerst belangrijk dat je iets doelgericht observeert, bekijkt en onderzoekt. Daaruit ontstaat een gevoel voor datgene wat je bekijkt en van daaruit ontwikkelt er zich een verbinding. Deze verbinding tegenover het onderwerp brengt langzaam een verantwoordelijkheidsgevoel naar boven en zo begint er een grotere moraliteit in de mens op te staan.

De tijdsgeest staat echter diametraal tegenover deze moraliteit en tegenover het bewuster omgaan met de yogaoefeningen. Door de decennialange leegte, leugens, manipulaties en de vele suggestieve inhouden verliezen mensen zich, velen verliezen heel veel krachten, zijn eenzaam, worden ziek of worden totaal ondermijnd door leugens en haat.

Voor de algemene verdere ontwikkeling is de mens momenteel sterk genoodzaakt om zich verder uiteen te zetten met enerzijds de tijdsgeest, hoe die zich verder evolueert met al de crisissen waarin we zitten en nog zullen komen en anderzijds een uiteenzetting met nieuwe mogelijkheden. Het onderzoeken van een esthetische of een ideale beweging waarbij naast de fysieke componenten ook fijnere componenten onderzocht worden, biedt goede mogelijkheden om nieuwe verbindingen te ontwikkelen en door een uiteenzetting met de dynamiek, het oprichten, de ademhaling, het gevoelsleven, de wil en het denken kan de mens zich verder ontplooien.

---

<sup>1</sup> Vele maatregelen druisen in tegen alle logica. Ook wat de vaccins betreft staan niet alle wetenschappers op dezelfde lijn. Pierre Capel legt hier het vaccin heel eenvoudig uit: <https://www.youtube.com/watch?v=xkeyg7DvTjw>.

<sup>2</sup> Waarom neemt Europa tijdens de oorlog tegen de Russen sancties die meer haar eigen bevolking treffen maar amper de Russen. Door deze sancties stimuleert dit de Russen om meer onafhankelijk te worden en om hun economie los van het Westen een flinke stimulans te geven, zie Pepe Escobar met volgend artikel, en hij staat hier verre van alleen <https://thecradle.co/Article/Columns/15771>.

<sup>3</sup> Interessant is hier de code van Bordeaux waarbij de media wel degelijk een code heeft waaraan ze zich kan of zelfs zou moeten richten maar dit volledig nalaat. Zie [https://nl.wikipedia.org/wiki/Code\\_van\\_Bordeaux](https://nl.wikipedia.org/wiki/Code_van_Bordeaux).

<sup>4</sup> Mits wat zoeken vind je momenteel wel heel goede journalistiek. Je vindt diverse platforms die met wetenschappers van diverse pluimage in gesprek gaan om, zoals het een goede journalistiek beaamt, vragen te stellen aan de wetenschappers en hun onderzoek over hun domein uit te leggen. Niet alles is een eenheidsworst en bij deze kleinere mediakanalen komen diverse interessante ervaringsdeskundigen en mensen vanuit allerlei vakdomeinen aan het woord zodat ze hun visie vanuit soms specifieke invalshoeken over de tijdsgeest of een antwoord op een nieuwe cultuur kunnen geven.

<sup>5</sup> Hoe de politiek werkt en hoe deze samenwerkt met o.a. de inlichtingendienst kan je nalezen bij Kees Van Der Pijl: [Pandemie van de angst](#), p. 61 en verder, uitgeverij de Blauwe Tijger, ISBN978-94-92161-994.

Wie interesse heeft over dit onderwerp kan ik naar James Corbett verwijzen die zelfs meerdere reportages gemaakt heeft hoe de media werkt. Hier is zijn laatste podcast over dit onderwerp: <https://www.corbettreport.com/newscontrol/>.

David Talbot, het schaakbord van de duivel (boek) en de podcast - <https://mitchellcenter.libsyn.com/episode-35-the-fingerprints-of-intelligence-allen-dulles-and-the-kennedy-assassination-david-talbot>.

Oversterfte in Zwitserland, politie, dokters en begrafenisondernemers vragen een onderzoek. Ook in andere landen zoals Nederland bemerken begrafenisondernemers een oversterfte, de data zijn duidelijk. Ook hier in België, zelfs in Lokeren, bemerken politici eigenaardige fenomenen. Maar bijna niemand durft of wil er openlijk voor uitkomen. Welkom in het vrije Westen...

<https://report24.news/uebersterblichkeit-in-europa-nimmt-weiter-zu-island-bereits-auf-plus-55-prozent/>

Kurt Wayenberg steekt zijn neus in officiële Belgische cijfers en zijn conclusies vind je hier: <https://hoe-erg-is-corona-echt.be/Thema/Overzicht>.

op 34:30 minuten beschrijft David Talbot de samenwerking met de CIA en de journalisten

<sup>6</sup> Beslissingen genomen over de maatregelen ivm corona liggen meer en meer onder vuur: <https://docs4opendebate.be/> en <https://medicalcrisisdeclaration.com/>

<sup>7</sup> Een interessant podcast van Elze van Hamelen die de samenwerking bespreekt hoe de politiek, de overheid en de media samenwerken vind je hier <https://www.deanderekrant.nl/nieuws/cognitieve-oorlogvoering-brein-van-burger-is-het-nieuwe-slagveld-2022-06-28>. Hier bespreekt Elze van Hamelen zelfs hoe het leger tijdens de pandemie periode ingeschakeld werd om de bevolking tot specifieke handelingen te leiden.

<sup>8</sup> Bij deze voetnoot wens ik gewoon enkele voorbeelden te geven van onafhankelijke nieuwsbronnen zoals: Bkcbx, Café Weltschmerz, De Andere Krant, Steven Arrazola met Compleetdenkers of ook Gezond Verstand, The Defender van Robert F. Kennedy,...

Volgende personen kunnen je met hun literatuur verder helpen om meer inzichten te krijgen vanuit wetenschappelijk standpunt of met hun onderzoek rond diverse thema's: Sam Brokken, Mattias Desmet, Hilde De Smet, Geert Vandenbossche.

---

Internationaal heb je Schiffman, Wodarg, Baghdi drie Duitssprekenden.

<sup>9</sup> Op de site van Heinz Grill vind je heel wat dat je verder kan helpen om de spiritualiteit en de tijdsgeest te onderzoeken: <https://heinz-grill.de/>.

<sup>10</sup> <https://anthrowiki.at/Ahriman>, Rudolf Steiner, Geisteswissenschaftliche Menschenkunde GA 107, S. 247

*“In diesem zweiten Glied der menschlichen Seele, der Verstandesseele, also in dem umgearbeiteten Stück des Ätherleibes, da hat sich festgesetzt Ahriman. Da ist er drinnen und führt den Menschen zu falschen Urteilen über das Materielle, führt ihn zu Irrtum und Sünde und Lüge, zu allem, was eben aus der Verstandes- oder Gemütsseele kommt. In alledem zum Beispiel, daß der Mensch sich der Illusion hingibt, mit der Materie sei das Richtige gegeben, haben wir Einflüsterungen des Ahriman, des Mephistopheles zu sehen.“*

<sup>11</sup> Rudolf Steiner, De strijd om het bestaan ISBN 978 90 6038 575 3, p.116

<sup>12</sup> De vele regels zorgen voor een verdwijnen van de menselijke interactie en daardoor ook van de menselijke ontwikkeling. Dit zagezegd om alles te vergemakkelijken maar daardoor ontstaat een enorme leegte. Machines, elektronica nemen alles over en in de toekomst is het de bedoeling dat men deze machines in de hersenen en in het bloed naar binnen brengt zodat onze gezondheid, ons geheugen performanter wordt. Het verschil tussen mens en machine verdwijnt, we worden een menselijke machine.

Het absolute geloof in de machine, de machine die de mens helpt en die de planeet zal helpen. Hier merk je dat de mens zijn ideaal verloren heeft of verloren heeft dat hij zelf veel meer kan doen dan enkel de machines te volgen en zich soms als een dier te voelen.

<sup>13</sup> Velen geloven de huidige autoriteiten op wetenschappelijk, politiek vlak of nemen de berichten van de media voor waar aan en volgen daardoor vele maatregelen die totaal indruisen tegen de gezondheid en indruisen tegen de menselijke ontwikkeling. Alleen al het feit dat men de mensen niet echt vrijlaat maar indirect dwingt tot het volgen van maatregelen of het nemen van vaccins zou aan het denken moeten zetten.

Een documentaire die alles verklaard van wat er de voorbije twee jaar gebeurt is met de lockdowns, de pandemie, de vaccins, het testen, het geld, de media, de politiek... <https://odysee.com/The-Big-Reset-Movie---ENGLISH-Version-the-big-reset-movie-english-version:c>.

<sup>14</sup> Hier kan je heel veel voorbeelden geven waarbij steeds meer op een techniek en minder op een eigen gevoel gesteund wordt. Zoals de digitale uurwerken die je helpen bij het sporten, je bloeddruk meten,... Mits enige wakkerheid en alertheid kan je zelf voelen of je wat sneller of trager moet lopen. Zo zijn er talloze voorbeelden waarbij de mens zijn bewustzijn opgeeft en de techniek laat beslissen. Zo wordt men regelrecht in de armen gedreven van het transhumanisme waarbij men ijvert voor een versmelting van mens en machine.

<sup>15</sup> Ook het waarheidsgehalte in de Westerse berichtgeving wat de oorlog in Oekraïne betreft, lijkt mij niet te vertrouwen. Zeker als je de berichtgeving over de oorlog van Irak erop naslaat.<sup>15</sup> Zou het kunnen dat de berichtgeving over de Russische oorlog, net zoals zo vele zaken ook hier verdraaid zijn?

Zeker als je de berichtgeving of de Westerse retoriek van de voorbije oorlogen erbij neemt. Het Westen (lees de VS) berichtten heel eenzijdig om niet te zeggen dat ze belangrijke informatie achterhielden. De reden om met Irak ten oorlog te trekken begin van de jaren 2000 was een regelrechte leugen. Daarnaast hebben de Amerikanen toen meerdere oorlogsmisdaden begaan die amper of nooit ten volle bestraft geworden zijn. Naast de bekende martelingen in de Abu Ghraib gevangenis had je ook de vele moorden op onschuldige burgers of ook de zogenaamde collateral damage. Minder bekend is de aanval op een Iraaks hospitaal in Fallujah door de VS: <https://www.bellacio.org/en/New-horror-stories-of-war-crimes-at-Iraqi-hospitals>. Voor wie graag dergelijke zaken leest, na wat vluchtig opzoekingswerk kom je op volgende zaken. Luchtaanval op een Afghaans hospitaal door de US: <https://www.washingtonpost.com/posteverything/wp/2015/10/08/was-the-attack-on-the-kunduz-hospital-a-war-crime/> of ook [https://en.wikipedia.org/wiki/Haditha\\_massacre](https://en.wikipedia.org/wiki/Haditha_massacre). Zo gaat dit maar door en door.

De berichtgeving van het Westen over de oorlogen die zij gevoerd heeft blinken nooit uit in objectiviteit en ook nu worden de Russische argumenten, berichtgeving en jarenlange vragen en wensen niet bekeken, belachelijk gemaakt en volledig verdraaid.

<sup>16</sup> <https://heinz-grill.de/>, [https://secret-wiki.de/wiki/Heinz\\_Grill](https://secret-wiki.de/wiki/Heinz_Grill) en [https://en.wikipedia.org/wiki/Heinz\\_Grill](https://en.wikipedia.org/wiki/Heinz_Grill). Deze mensen konden vanuit een geestelijke studie, door geestelijk onderzoek zich verder ontwikkelen waardoor ze een geestelijke kracht in hun bewustzijn naar binnen brachten waardoor ze hun grenzen overstegen. Ze konden werkelijk een geestelijke wereld aanschouwen en konden daardoor grotere krachten tot ontwikkeling brengen, krachten die hen tot inzichten werden maar die ook nieuwe mogelijkheden voor ons mensen schepten. Ze konden en kunnen een nieuwe kracht scheppen.

<sup>17</sup> Heinz Grill, De zielsdimensie van de yoga, ISBN 978 90 803526 5 0, p. 55.

<sup>18</sup> Heinz Grill, De zielsdimensie van de yoga, ISBN 978 90 803526 5 0, p. 60.

<sup>19</sup> Heinz Grill, De zielsdimensie van de yoga, ISBN 978 90 803526 5 0, p. 57.

De ganse alinea is als volgt: *“Tot op de dag van vandaag bestaan over de neurotransorische processen, die via het perifere en centrale zenuwstelsel plaatsvinden, slechts heel weinig echt geestelijke voorstellingen. De prikkelgeleidingen en de elektrische prikkeloverdrachten zijn bekend. In de regel denkt de wetenschap dat het bewustzijn aan de hersenen is gebonden en van de hersenen afhankelijk is. De gedachte zou bijgevolg een product, een uiting van de activiteit van de hersenen zijn. Maar de gedachte zelf is een hoog scheppend zijn, dat over het zenuwstelsel ontvangen wordt, maar niet door het zenuwstelsel geproduceerd wordt, zoals men zich dat meestal door snel gemaakte conclusies voorstelt. Het denken kan vrij van het lichaam plaatsvinden, want het is een lichtvolle bezigheid zelf en het heeft enkel de hersenen nodig als een reflectieplaats. Zoals het licht op de aarde schijnt, zo is het de gedachte, die in de ruimte straalt en reeds voordien al beschikbaar was en daarom niet van de*



---

*aarde of van de hersenen ontspringt, maar door de mensen ontdekt wordt en uiteindelijk in vrije beschikbaarheid door het bewustzijn ook door de mensen gedacht kan worden.*

<sup>20</sup> Een systeem dat zich gedurende vele eeuwen heen diep ingegraven heeft in de menselijke genen is het kerkelijke systeem. Onafhankelijk of men nu al dan niet kerkelijk opgevoed is leeft bij velen een afhankelijkheid tegenover dit kerkelijk systeem. Meestal onbewust plaatsen velen politieke, sociale, kerkelijke of andere systemen als een autoriteit boven zichzelf. Velen vertrouwen blindelings hun structuren, gehoorzamen en stellen zich zodoende onderdanig op.

<sup>21</sup> De ganse alinea gaat als volgt: *“De halve maan is het zinnebeeld voor het bewustzijn, dat uit het licht geweven is en in het licht werkzaam is. Deze houding beschrijft de beide bewegingsrichtingen die het bewustzijn of met een vakterm, het astraallichaam, neemt. Deze beide bewegingen zijn enerzijds gericht op wijde en openheid in de wereld en in de kosmische ruimte, anderzijds op de aarde en de integratie op de aarde. Deze beide bewegingsrichtingen drukken zich uit in de oefening. Het astraallichaam zoekt voortdurend uitbreiding, het is zoals het licht van de kosmos dat zowel naar de aarde alsook naar de ruimtewerelden uitstralend en verlangend naar fijngevoelige aanraking werkzaam is.*

*De beoefenaar speurt het verband van ontspanning, inzinken in de stand, in de nabijheid van de aarde en de mogelijke doorstrekking van de wervelkolom in de openheid voor de kosmos. De bewegingsrichtingen zijn daadwerkelijk van elkaar afhankelijk, de weg naar de aarde, de weg naar het licht van de kosmos.”* Heinz Grill, *De zielsdimensie van de yoga*, ISBN 978 90 803526 5 0, p.202.