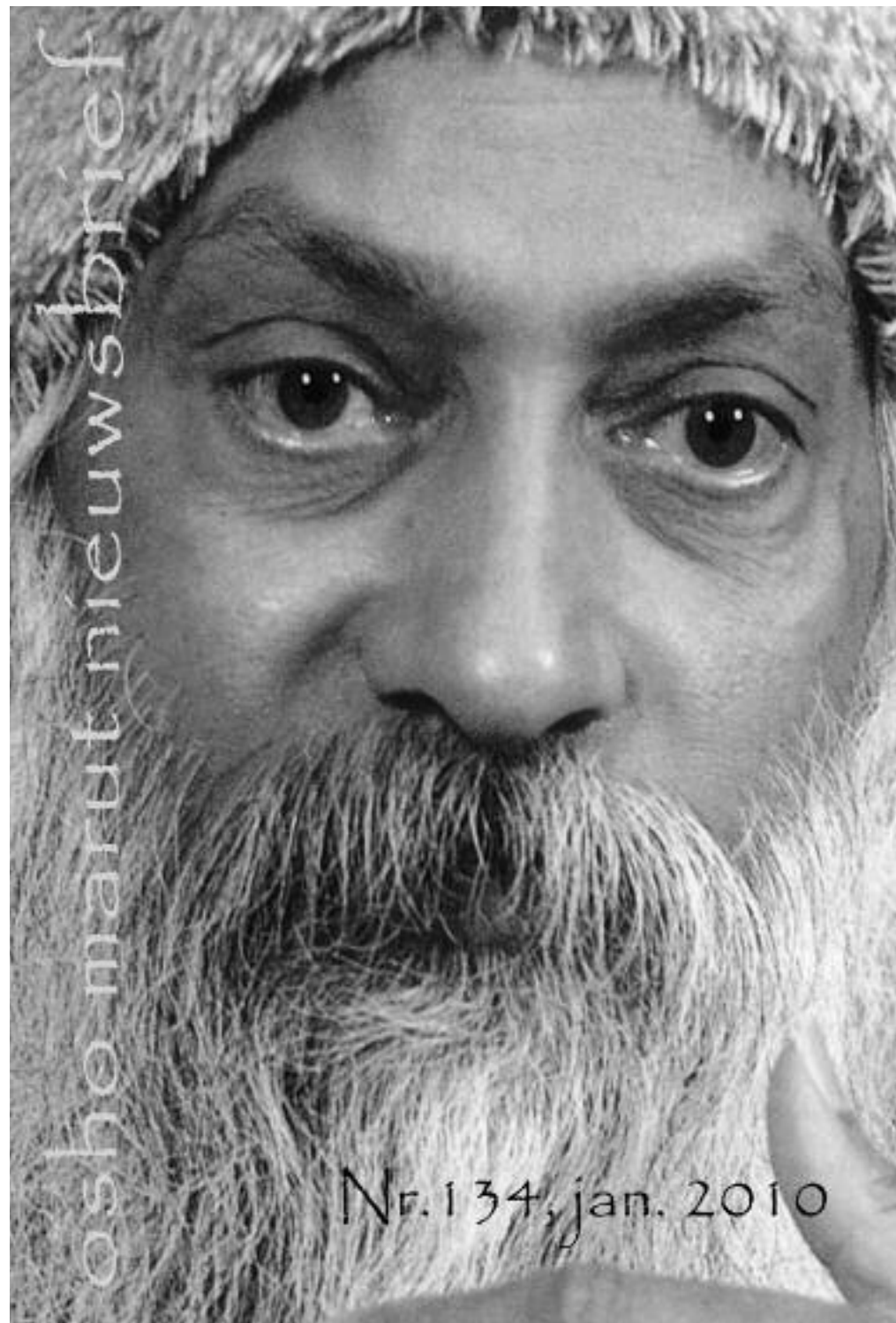




OSHO INTERNATIONAL MEDITATION RESORT PUNE, INDIA

Als je deze Nieuwsbrief thuisgestuurd wilt krijgen kan dat.
Hij kost slechts 10 Euro per jaar (verzendskosten).
Je bent dan altijd op de hoogte!
Geef je naam en adres per e-mail op aan Puja Sturm:
engstu@planet.nl



The Dancing Buddhas

♥♥♥♥ Programma ♥♥♥♥

Het volgende swingfeest is op
zaterdag 9 januari
in "Het HeerenHuis"
aan de Spilsluizen NZ 9 te Groningen.

Meditatie

We beginnen om **19:30** uur met een actieve meditatie.
Deze keer is dat de "Osho Mandala meditatie".
(zie blz. 26)

Swingfeest

Van 21:00 - 01.00 is het swingfeest van de "Dancing Buddhas"
Met muziek gepresenteerd door
Ingrid
lekkere hapjes en de traditionele verloting van leuke prijzen.
De versiering en de geest van het feest zijn geïnspireerd door
de tarotkaart "Change" uit de Osho Zen Tarot met de
kleuren paars, groen, wit, blauw en geel. (zie blz. 8 voor uitleg)

Videolezing

Om ongeveer **23:00** uur start er in de bovenzaal
een video met een lezing van Osho of Eckhart Tolle.

Het entreegeld is 8,50.

De volgende Swingfeesten zijn op 13 februari, 13 maart en 10 april.

Let Op! De sluitingsdatum voor het inzenden van kopij of
advertenties voor het februari- nummer is:

dinsdag 26 januari

ADMINISTRATIE

Het abonnementsgeld voor 10 Osho Marut Nieuwsbrieven
bedraagt euro 10,- . Je wordt abonnee door dit bedrag over
te maken op rekening 40.37.23.191 van Stichting Prakesh,
o.v.v. abonnement Osho Marut Nieuwsbrief.

Voor opzegging en facturering advertenties
neem contact op met:

Puja Sturm, Tuinstraat 40, 9711 VE Groningen
050 3137158

MEDEDELINGEN, OPROEPEN, ENZ. PLAATSEN?

Als je in de Nieuwsbrief van Osho Marut een mededeling
wilt plaatsen, een ervaring wilt delen of een hartekreet
wilt laten horen, dan kan dat.

ADVERTEREN?

De kosten hiervoor bedragen 12,50 voor een 1/2 pagina,
25,- voor een hele pagina; enz.

Een pagina heeft de afmetingen van A5 - formaat (1/2 A-4)
De sluitingsdatum voor het toesturen van kopij staat hierboven.

redactie van de Marut Nieuwsbrief
p/a Binnenhof 33, 9301 RR Roden

Telefoon: 050 5013135, email: redactie@oshomarut.nl

De redactie is vrij in het al dan niet plaatsen.
www.oshomarut.nl

Folder meesturen kan ook; informeer naar de tarieven.
Neem contact op met Puja, telefoon **050- 3137158**.
e-mail: engstu@planet.nl

Osho Mandala Meditatie

De Mandala Meditatie duurt een uur en bestaat uit 4 fasen. Je hoort vanzelf aan de muziek wanneer de ene fase in de andere overgaat. Dit is een krachtige catharsistechniek die een spiraal van energie op gang brengt, zodat je in je natuurlijke centrum terechtkomt.



Eerste fase: 15 minuten.

Ren een kwartier lang op de plaats met je ogen open, begin langzaam en voer je snelheid geleidelijk op. Hef je knieën zo hoog mogelijk op.

Als je diep en gelijkmatig ademt, brengt dit je energie van binnenuit in beweging. Vergeet het denken en vergeet je lichaam. Blijf doorgaan.



Tweede fase: 15 minuten.

Ga heel ontspannen zitten met je ogen dicht en je mond open. Maak vanuit je middel cirkelvormige bewegingen als een rietstengel die door de wind heen en weer bewogen wordt. Voel hoe de wind je heen en weer beweegt, van achter naar voren en in het rond. Dat zal de opgewekte energie naar je navelchakra brengen.



Derde fase: 15 minuten.

Ga op je rug liggen, open je ogen en laat ze met de klok mee bewegen, terwijl je je hoofd stil houdt. Draai ze in een zo groot mogelijke cirkel rond alsof je de secondewijzer van een grote klok volgt, zo snel mogelijk. Het is belangrijk dat je mond open blijft, je kaken ontspannen zijn en je ademhaling zacht en gelijkmatig blijft. Daardoor wordt je gebundelde energie naar het derde oog gestuurd.



Vierde fase: 15 minuten.

Doe je ogen dicht en wees stil. Ga helemaal naar binnen en neem waar wat zich daar afspeelt. Laat het allemaal gebeuren.

Hallo lieve mensen,

*Als jullie dit lezen is het jaar 2010 begonnen. En.....heb je er zin in?
Of denk je: Ik wil niks nieuws, ik verberg me maar liever?*

Ikzelf heb altijd moeite met die vrolijke mensen boordevol nieuwe plannen, die, volgens mij, zichzelf overschreeuwen. Of...misschien ben ik wel jaloers. Nou ja, ieder op zijn / haar manier. De één wat meer, de ander wat minder. Zo troost ik me.

Ik heb veel zin in de ouderwetse meditatiedag op 17 januari. Wel vroeg, maar lekker de hele dag voor jezelf bezig zijn. Een cadeautje! Trouwens, in Kirtan (Wijnjewoude, niet zo ver van Drachten) wordt ook een pracht van een meditatiedag gehouden.

En nu verder met het voorstellen van de mensen die voor Marut bezig zijn. Mag ik jullie presenteren: Marije. Vroeger, in de Grunneger Sproak, zat ze achter de kassa. En dáárvoor, in de Tuin, toen we nog zelf voor de hapjes zorgden, bakte ze taarten en maakte ze salades. Marije heeft ook een poos "de bloemen gedaan". Nu helpt ze met de verzending van de Nieuwsbrief. Marije is sannyasin en doet momenteel veel met Byron Katie en met de Course of Miracles. Ze is iemand die sterk haar eigen gang gaat en dat is prima!

Wel mensen, lees dit boekje met plezier, en tot de volgende keer.

Veel liefs! Namens Marut,

Puja.

P.S. O ja, het is tijd om de nieuwe jaargang te betalen. In de brief hierbij vind je hierover meer informatie.

IN MEMORIAM

*van tape-opname uitgetypt
interview met*



Swami Ramses Shaffy

(29 augustus 1933 - 1 december 2009)

Humaniversity - 1984

“13 Mei 1984 was het 3 jaar geleden dat ik sannyasin ben geworden ... en dat was in **Poona**. Ik was begonnen met een boek van Swami **Deva Amrito** (Jan Foudraine) ... en dat had zo'n indruk op me gemaakt dat ik dacht ... ik wil nu naar de bron toe. En toen ben ik gaan lezen. Toen ben ik dus de lectures van **Bhagwan** (Osho) die hij elke morgen in **Poona** gaf ... daar begon hij de morgen eigenlijk mee ... die staan dus allemaal op tapes die in boeken zijn gedrukt, gaan lezen ... en daar werd ik dronken van ... een soort drankzucht die ik ook op andere manieren kende, maar dit was een volledig nieuwe drankzucht die over me kwam ... dat duurde ongeveer 9 maanden ... dit is heel symbolisch ... en toen nam het lot of het leven of hoe je dat maar noemen wil ... die nam dat over en opeens werd het allemaal geregeld ... er was een tournee met **Liesbeth List** door Indonesië ... ik werd er gewoon naar toegevoerd ... naar **Poona** naar India ... ik werd er door de KLM letterlijk afgezet ... ik moest daar zijn ... en vanaf dat ogenblik is het een aaneenschakeling geweest van onverwachte dingen ... van onverwachte vormen van leven ... die ik daarvoor nog nooit gedaan had ... o.a. communes waar ik in ben gegaan ...



Lees verder op pagina 6

ZWIJGENDE COMMUNICATIE MET HET BESTAAN

Je kijkt naar een bloem: kijk ernaar, onderga de schoonheid ervan, maar gebruik het woord schoonheid niet, zelfs niet in gedachten. Kijk er naar: laat haar in je wegzinken, verzink in haar, maar gebruik er geen woorden voor. Voel de schoonheid ervan, maar zeg niet: 'Wat mooi.' Zelfs niet in gedachten! Verwoord niets en geleidelijk leer je



de schoonheid van de bloem te ondergaan zonder woorden te gebruiken. Het is heus niet moeilijk, integendeel, het is iets natuurlijks.

Eerst komt je gevoel en dan komt het woord, maar we zijn zo aan woorden gewend dat er geen onderbreking is. Het gevoel is er wel, maar je hebt het nog niet gevoeld of het woord is er al. Dus laat er een hiaat zijn. Voel de schoonheid van de bloem maar gebruik het woord niet. Als je woorden van gevoelens kunt scheiden, dan kun je gevoelens van het bestaan scheiden. Laat dan die bloem zijn en wees er zelf ook- als twee aanwezigheden - maar laat geen gevoel toe.

Voel nu zelfs niet dat die bloem prachtig is. De bloem en jij kunnen allebei zijn, in innige omhelzing, zonder een spoortje gevoel. Jij zult dan de schoonheid van de bloem zijn. Dat is geen gevoel: je bent gewoon die bloem. Dan heb je iets existentieels gevoeld. Als je dat kunt zul je merken dat alles verdwenen is: gedachten, woorden, gevoelens. En dan kun je existentieel voelen. . .

uit: **MEDITATIE**, de kunst van innerlijke extase

(Bhagwan Shree Rajneesh / OSHO)

BEWUST IN SLAAP VALLEN

Het moment waarop je in slaap valt is het moment om kennis te maken met je onbewuste. Je slaapt iedere nacht, maar je bent je slaap nog nooit tegemoet getreden. Je hebt het nog nooit bekeken: wat het is, hoe het komt, hoe je erin moet vallen. Je weet er absoluut niets van. Je bent iedere avond in slaap gevallen en elke morgen wakker geworden, maar het moment waarop de slaap komt heb je nog nooit gevoeld, je hebt nog nooit ervaren wat er gebeurt. Dus doe dit experiment maar eens en na drie maanden ga je op een goeie dag eensklaps bewust je slaap binnen.

Lig op bed, doe je ogen dicht en vergeet niet - niet vergeten! - dat je wakker moet blijven als de slaap komt. Het is een hele zware oefening. De eerste dag zal het niet gebeuren, de volgende dag ook niet, maar als je iedere dag volhoudt en steeds onthoudt dat de slaap in aantocht is en dat je hem niet mag laten komen zonder er bewust van te zijn -je moet voelen hóe de slaap je overmant, wát het precies is en dan val je op een goeie dag in slaap terwijl jij wakker blijft.

Op dat moment word je je bewust van je onbewuste! En als je je bewust wordt van je onbewuste, zul je nooit meer slapen. Slaap is er wel, maar jij zult wakker blijven. Er is een middelpunt in je dat blijft weten. Je wordt omhuld door slaap, en het middelpunt blijft wetend. Als dat centrum blijft weten, worden dromen onmogelijk.

En als dromen onmogelijk worden, dan worden dagdromen ook onmogelijk. Dan slaap je op een andere manier. Je krijgt een andere hoedanigheid door die ontmoeting met de slaap.

uit: **MEDITATIE**, de kunst van innerlijke extase

(Bhagwan Shree Rajneesh / OSHO)

BARDO cursus (Tibetaans Dodenboek) in Groningen

Een cursus die je voorbereidt op die belangrijke gebeurtenissen die nog zo ver weg lijken, maar die ons allen te wachten staan. Leer hoe je er een hoogtepunt in je leven van kunt maken.

In 3 middagsessies zul je het Tibetaans Dodenboek kunnen ondergaan. De cursus wordt geïllustreerd met diverse videofragmenten van Osho over dit beroemde boek en documentaires over dit onderwerp. Daarnaast maak je kennis met enkele bijzondere meditatie's uit o.a. het Boek der Geheimen, die je bij dit leerproces kunnen helpen.

Een cursus dus voor de belangrijkste momenten in je leven: dood, geboorte en de periode daartussen. Meer inzicht in deze processen heeft ook een belangrijke positieve invloed op je huidige leven.

Als basis wordt genomen het beroemde Tibetaans Dodenboek, maar dan een versie die voor de westerse mens toegankelijker is gemaakt. De cursus wordt al jaren lang met veel succes gegeven door Hansa en Pavan in Wajid in Den Haag en bestaat uit 3 sessies:

Sessie 1: Inleiding en Bardo van het stervensproces;

Sessie 2: Bardo van de periode zonder fysiek lichaam;

Sessie 3: Bardo van de terugkeer naar een fysiek lichaam, de geboorte.

Tijden: vrijdag 19, zaterdag 20, zondag 21 februari, 13.00 - 18.00 uur.

Deelname: € 120,- (incl. uitgebreid cursus materiaal om er later mee door te gaan).

Plaats: **De Bloeiende Lotus, Noorderhaven 57, 9712 VJ Groningen.**

Reservering is noodzakelijk, want het aantal plaatsen is beperkt!

Telefoon 070 3450073 of 070 3898367 of mail naar:

wajid.meditaties@zonnet.nl.

en daar zijn koffieconcerten die erg gevaarlijk voor mij zijn ... er was één koffieconcert wat ik hield in, wat toen nog heette **Grada Rajneesh** ... dat was in **Egmond aan Zee** ... toen woonde ik net 14 dagen in een andere commune in **Heerde** ... die heette 'De Stad **Rajneesh**', dat was ongeveer het grote centrum van alle Bhagwan mensen in Nederland ... daar was ik net 14 dagen ... en toen hield ik een koffieconcert in **Grada Rajneesh** dat was fataal ... want ik werd verliefd op die plek ... terwijl ik eigenlijk ergens anders zat ... ik dacht, nou ja het is waarschijnlijk toch niet het moment op dit ogenblik nog, want ik had daar willen blijven ... dat is een hele speciale commune eigenlijk ... het is gericht op therapieën ... dus wat dat betreft valt het een beetje buiten de andere wooncommunes van de Rajneeshis ... en ik had er eigenlijk weinig mee te maken ... want ik ben een zanger, ik ben een toneelspeler ... dat is eigenlijk mijn hele leven ... maar ik zag er hoe mensen daar met mensen werkten ... de ene dag dat ik er was had ik dus een koffieconcert, maar ik ben de hele dag mee gegaan in alle sessies en alle dingen die daar gebeuren ... maar het was nog niet mijn tijd ... één jaar later ben ik daar dan ook pas gaan wonen ... en ik ben daar gekomen zonder precies te weten wat ik daar moest gaan doen ... maar het swingde daar dus de pan uit ... laat ik het zo zeggen ... het was daar zo'n enorme explosie van creativiteit ... ik werd er stapel verliefd op ... en sinds 14 juli 1984 woon ik daar ... en ik zei ja ... ik wil hier ontzettend graag wonen als



het kan, maar ... ik heb mijn werk ... ik wil zingen daarbuiten, kan dat ... nou laten we maar kijken hoe dat gaat ... ik ben de hele commune door gegaan ... alle fases die zo'n commune heeft ... ik heb dus alles aan den lijve ondervonden ... maar de dag dat ik staflid werd wist ik nog niet precies wat ik als staflid moest gaan

doen ... kwam er een bericht uit **Oregon (USA)** ...

En die 99 procent onbewustheid neemt af. Als je honderd procent bewust bent, word je een getuige (een *sakshi*). Als je een *sakshi* bent, sta je op de springplank vanwaar de sprong in gewaar zijn mogelijk wordt. Bij gewaar zijn valt de getuige weg en blijft alleen het getuige zijn over. Degeen die handelt valt weg, je subjectiviteit valt weg, je egocentrische bewustzijn valt ook weg. Wat er overblijft is Bewustzijn, vrij van ego.

De omtrek blijft over, maar zonder centrum. Die omtrek zonder middelpunt heet gewaar zijn. Bewustzijn zonder enig middelpunt, zonder bron, zonder motivatie, zonder enige oorsprong is gewaar zijn. Dus beweeg je je uit een niet-gewaar leven, een materieel leven (*prakriti*) naar gewaar zijn. Dat kun je goddelijk noemen, het goddelijke, of wat je maar wilt. Tussen materie en het goddelijke bestaat het verschil altijd uit *Bewustzijn*.

uit: **MEDITATIE**, de kunst van innerlijke extase

(Bhagwan Shree Rajneesh / OSHO)



Als je je bewust begint te worden van je gedrag, van de dagelijkse gebeurtenissen, van alles waarmee je omringd wordt, dan begint je getuige zijn. Getuige zijn is een gevolg van bewustzijn. Getuige zijn kun je niet *beoefenen*. *Bewustzijn wel*. *Getuige zijn is een gevolg*, een schaduw, een resultaat, een bijproduct. Hoe bewuster je wordt, des te sterker wordt het getuige zijn, des te meer word jij de *getuige*. Dus is bewustzijn een manier om tot getuige zijn te komen. En de tweede stap houdt in dat het getuige zijn een methode wordt om tot gewaar zijn te geraken.

Dus hier heb je drie stappen: **Bewustzijn, getuigen zijn, gewaar - zijn**. Maar ons leven speelt zich af op de laagste trede, dat wil zeggen: met onbewust gedrag.

Onze geest is afgestemd op onbewust gedrag. Via bewustzijn kun je getuige zijn bereiken en via getuige zijn kun je tot gewaar zijn komen en door gewaar zijn kun je een staat bereiken van 'niet-



bereiken'. Via gewaar zijn kun je alles bereiken wat al bereikt is. Na gewaar zijn is er niets meer. Gewaar zijn is de laatste halte. Gewaar zijn is het einde van geestelijke groei. *Niet-gewaar zijn* is het begin. Niet-gewaar zijn wil zeggen dat je leven zich op materieel

gebied afspeelt. Dus niet-gewaar zijn en onbewustheid zijn niet identiek. Als je het over niet-gewaar zijn hebt, heb je het over materie. Materie is niet *bewust* ; materie is *niet-gewaar*.

Dierlijk bestaan is onbewust ; bij het menselijk bestaan komt de geest om de hoek kijken: 99 procent onbewust en 1 procent bewust. Dat ene procent bewustheid betekent dat je je voor 1 procent bewust bent van 99 procent onbewustheid. Maar als je je bewust wordt van je eigen onbewustheid, dan wordt dat ene procent meer.

O S H O

"nooit geboren, nooit gestorven,
alleen deze planeet aarde bezocht
tussen 11 december 1931 en 19 januari 1990"



Als viering van de aanwezigheid van OSHO op deze aarde is er op
zondag 17 januari van 11.00 - 18.00 uur

een **meditatiedag** in Kirtan, Wijnjewoude met

actieve OSHO meditaties; o.a. nataraj, no-mind, kundalini, zingen van mantra's met live muziek, vertoning van de film "I leave you my dream", lunch met soep en broodjes; thee, koffie, drankjes enz.

Adres: Kirtan, Tjalling Harkeswei 75, Wijnjewoude
Kosten: € 25,-
Opgave: 0516 471688 of info@kirtan.nl

Meer informatie op www.kirtan.nl

Osho
Zien
Tarot



CHANGE - VERANDERING

De Grote Arcana

Het symbool op deze kaart is een enorm wiel, dat de tijd, het noodlot en het karma vertegenwoordigt. Rondom deze voortdurende bewegende cirkel draaien sterrenstelsels; de twaalf tekens van de dierenriem staan aan de omtrek. Net binnen de omtrek bevinden zich de acht trigrammen van de I Tjing en nog dichterbij het middelpunt staan de vier windstreken, elk verlicht door de energie van de bliksem. De ronddraaiende driehoek wijst op dit moment naar boven, naar het goddelijke en het Chinese symbool voor yin en yang, mannelijk en vrouwelijk, creatief en ontvankelijk, staat in het midden.

Er is een bekend gezegde dat het enige onveranderlijke ter wereld de verandering zelf is. Het leven verandert voortdurend, het is een ontwikkeling, het sterft af en wordt opnieuw geboren. Alle tegengestelden spelen in deze onmetelijke kringloop een rol. Als je je aan de rand van het wiel vastklampt kun je duizelig worden! Begeef je naar het middelpunt van de cycloon en ontspan je in de wetenschap dat ook dit weer voorbijgaat.

Het leven is een gedachteloze herhaling - het blijft als een wiel op dezelfde manier doordraaien tot op het moment dat je opmerkzaam wordt. Daarom



^o
nieuw

OSHO Tantra, spiritualiteit & seks

Tantra zegt dat seks een bron van gelukzaligheid kan zijn. En als je eenmaal dat geluksgevoel kent kun je verder gaan, want nu sta je gewoeteld in je ervaring. Het is niet de bedoeling dat je voor altijd met seks bezig blijft, maar je kunt het gebruiken als springplank. Dat is wat tantra bedoelt, gebruik seks als springplank. En als je eenmaal de extase van seks hebt ervaren, begrijp je ook wat de mystici bedoelen met een groter orgasme, een "kosmisch orgasme".

Zegt Madonna: "Via mijn vriend Deepak Chopra kwam ik in contact met de boeken van Osho, wat mijn leven naar een dieper niveau verschoof. Het spijt me dat ik hem niet persoonlijk heb leren kennen, en ik beklag de Amerikaanse regering die in de '86er jaren zo een unieke gelegenheid is misgelopen."

Osho's uitleg van de klassieke leer van Tantra is legendarisch; deze geheime leer uit de klassieke wetenschap van tantra toegankelijk te maken voor het hedendaagse publiek. Eeuwenlang was die leer slechts bekend aan kleine geïsoleerde mysteriescholen, terwijl zij tegenwoordig nog vaak niet goed begrepen of fout geïnterpreteerd wordt: tantra is niet zo maar een verzameling technieken om de seksuele ervaring te versterken, maar een compleet systeem tot zelfverwerkelijking, gestoeld op de verzamelde uitkomst van eeuwen van wetenschappelijk onderzoek naar de betekenis van het leven en van bewustzijn. Tantra – het woord zelf betekent techniek – is een set krachtige hulpmiddelen tot transformatie, die gebruikt kan worden om nieuwe waardering en vreugde in ieder aspect van ons dagelijkse leven te brengen.

Deze inleiding in tantra, samengesteld uit het grote Boek Der Geheimen (in 2 delen) biedt hier de meest fundamentele stappen op de weg van seks naar all-eenheid. Het begint met tantra en yoga en de kunst van helemaal loslaten; los van alle inspanningen en taboes: 'Je hoeft alleen maar te weten hoe je je moet overgeven... En wanneer ik zeg "hoe je je moet overgeven", bedoel ik niet dat je een techniek moet leren. Ik bedoel dat je een natuurlijk vermogen bezit je aan liefde over te geven. Geef je over aan liefde en ervaar het, en laat deze ervaring zich dan uitbreiden over je hele leven.' Het boek is uitgebreid met een aantal tantrische meditatie-technieken waarvoor begeleidende muziek op CD verkrijgbaar is. ISBN 978-90-5980-108-0 144 pag.'s / pb / € 9.50

A new guided meditation by Anando:

Healing the Inner Child

We all have old wounds, buried deep in our unconscious. They are the wounds created when as a child we learned that we were not good enough as we are, that we had to be better or try harder to be loved and accepted and respected. It happened so long ago that we may have forgotten, and anyway most of us found our own way to cover them up well, but whenever we are in vulnerable or insecure situations, those old ideas are triggered, and we find ourselves with emotional or energetic reactions which just seem to take us over.



www.osho.nl Osho Publikaties

☎ 020 6969 372 - vraag de catalogus aan of ga naar de e-shop van www.osho.nl

Als je begint met getuige zijn van bewust gedrag, dan wordt de sprong al wat eenvoudiger - de sprong naar gewaar zijn zonder enig object waarvàn je je bewust bent, zonder enig gedrag waarvan je je bewust bent.

Dat wil niet zeggen dat gewaar zijn niet hetzelfde is als bewustzijn. Het is puur bewustzijn, maar er is niemand die zich er van bewust is. En dan is er nog steeds een verschil tussen bewustzijn en gewaar zijn. Bewustzijn is een kwaliteit van je geest, maar niet je geest in z'n totaliteit. Je geest kan zowel bewust als onbewust zijn. Maar als je je geest transcendeert, dan is er geen onbewustheid en daarmee corresponderende bewustheid. Wat is er wel is, is *gewaar zijn*.

Gewaar zijn wil zeggen dat je hele geest bewust is geworden. Je vroegere geest is er dan niet meer, maar wel is er sprake van een zekere bewustzijn kwaliteit. Gewaar zijn heeft de hele ruimte in beslag genomen; de geest is nu zelf een deel van dat gewaar zijn geworden. Je kunt niet zeggen dat de geest gewaar is. Je kunt alleen naar waarheid zeggen dat de geest *bewust* is. Gewaar zijn wil zeggen: aan de geest ontstijgen, dus is het niet de geest die gewaar is. Alleen als je je geest transcendeert, als je hem achter je laat, is gewaar zijn haalbaar. Bewustzijn is een kwaliteit van de geest, gewaar zijn is de transcendering ervan. Het betekent je geest achter je later.

De geest als zodanig is het medium voor dualiteit. Dus bewustzijn kan de dualiteit nooit transcenderen. Het is zich altijd van *iets* bewust en er is altijd iemand *die* zich bewust is. Dus is bewustzijn onverbrekkelijk verbonden met de geest en de geest als zodanig is de bron van alle dualiteit, van alle verdelingen, of het nu is tussen subject en object, activiteit en passiviteit, of bewustheid en onbewustheid. Iedere vorm van dualiteit is mentaal. Gewaar zijn is niet aan dualiteit onderhevig, dus komt het gewaar zijn neer op de staat van 'niet denken'.

Getuige zijn is een toestand en bewustzijn is een middel om tot getuige zijn te komen. Als je je bewust begint te worden bereik je getuige zijn: de verhouding tussen bewustzijn en getuige zijn.

wordt het door de boeddhisten het rad van leven en dood genoemd - het rad van de tijd. Het beweegt zich als een wiel: op de geboorte volgt de dood, op de dood volgt de geboorte; op liefde volgt haat, op haat volgt liefde; op succes volgt falen en op falen volgt succes. Let maar eens op!

Als je een paar dagen kunt gadeslaan zul je zien dat er zich een patroon aftekent, een patroon in de vorm van een wiel. De ene dag, op een mooie ochtend, voel je je zo lekker en zo gelukkig; op de volgende dag ben je zo mat en duf dat je aan zelfmoord gaat denken. En gisteren was je nog zo vol van leven, zo intens gelukkig dat je God ervoor dankte, dat je je innig dankbaar voelde, en vandaag kun je niets dan klagen en vind je het leven geen zin hebben.....

En zo gaat het maar door, maar je ziet het patroon niet. Als je het patroon eenmaal ziet, kun je eruit stappen.

Uit: Take it easy, dl.1, hfst. 7



Datum	Meditatie	Plaats	Euro
Zaterdag 9 januari 19.30 - 20.30 uur	Osho Mandala meditatie voorafgaand aan het Swingfeest	Het HeerenHuis Groningen	
Donderdag 14 jan. 17.30 - 18.30 uur	Wisselende actieve meditatie	De Bloeiende Lotus Noorderhaven	4,--
Donderdag 14 jan. 19.30 - 21.00 uur	Mantra's zingen	Shanti Niket, Beijum Heratemaheerd 24	5,--
Zondag 17 jan. 07.45 - 17.00 uur	Osho Meditatiedag incl. lunch, koffie en thee	Shanti Niket, Beijum Heratemaheerd 24	25,--
Donderdag 21 jan. 17.30 - 18.30 uur	Wisselende actieve meditatie	De Bloeiende Lotus Noorderhaven	4,--
Donderdag 21 jan. 19.30 - 21.00 uur	Kundalini meditatie	Shanti Niket, Beijum Heratemaheerd 24	5,--
Zaterdag 23 jan. 10.15 - 13.00 uur	AUM Meditatie (incl. broodjes na afloop)	Shanti Niket, Beijum Heratemaheerd 24	18,--
Zondag 24 jan. 10.30 - 12.00 uur	Klankhealing	Shanti Niket, Beijum Heratemaheerd 24	20,--
Zondag 24 jan. 14.00 - 15.30 uur	Klankhealing	Shanti Niket, Beijum Heratemaheerd 24	20,--
Donderdag 28 jan. 17.30 - 18.30 uur	Wisselende actieve meditatie	De Bloeiende Lotus Noorderhaven	4,--
Donderdag 28 jan. 19.30 - 21.00 uur	Tantra meditatie	Shanti Niket, Beijum Heratemaheerd 24	5,--

de Witte Wolk

Nieuw Scheemda

Familieopstellingendag – zondag 28 februari 2010

Het nieuwe jaar is al weer even aan de gang. Leuke en niet leuke dingen kom je weer tegen. De leuke dingen ervaar je als normaal en je geeft die verder ook weinig aandacht. De niet leuke dingen houden je bezig of beletten je zelfs om van de leuke dingen te genieten.

Je kunt die niet leuke dingen bijvoorbeeld in relaties tegenkomen.

Je voelt dan spanningen ... Je begrijpt elkaar niet ... Je wilt dat de ander verandert ... Je ziet misschien ook je eigen tekortkomingen en je voelt je machteloos.

Je zit met onvrede, onrust, onlust-gevoelens in je lijf. Misschien heb je zelfs fysieke problemen als hoofdpijn, buikpijn, maag- en of darmklachten.

Moet ik veranderen? Moet die ander veranderen?

Je wilt antwoord op je vragen en support om verder te gaan.

Je wilt zo graag dat je relatie weer een feestje wordt, zoals in het begin

De oorzaak hoeft niet in jou of in je partner te zitten, maar kan terugwijzen naar oude onopgeloste zaken in één van beide families.

Misschien wil je, met wat hulp, onderzoeken wat in de weg staat om een gezonde, goed lopende relatie te hebben.

Op zondag 28 februari 2010 geef ik een Familieopstellingendag van 10 tot 18 uur. Het thema is: **IK EN MIJN PARTNER.**

Deze dag geeft je de gelegenheid om op een andere manier naar de niet leuke dingen in je relatie te kijken.

Voor meer informatie over deze dag en over familieopstellingen kun je mijn website bezoeken.

Nirad Verbeek-Heemskerk
Hamrikkerweg 132 9943 PD Nieuw Scheemda

0598 - 446 406

nirad@dewittewolk.nl

www.dewittewolk.nl

BEWUSTZIJN, GETUIGE ZIJN EN GEWAAR ZIJN

VRAAG: *Wat is het verschil tussen gewaar zijn en getuige zijn?*

Er is een groot verschil tussen gewaar zijn en getuige zijn. Getuige zijn is nog steeds een handeling: je doet het; het ego zit er nog: Dus is er nog een scheiding tussen subject en object in het verschijnsel *getuige zijn*. Getuige zijn is een relatie tussen subject en object. Gewaar zijn is totaal gespeend van enige subjectiviteit of objectiviteit; in gewaar zijn zit er niemand getuige te zijn en is er niemand het object van getuige zijn. Gewaar zijn is iets totaal, iets geïntegreerds. Subject en object hebben er geen relatie meer in. Die zijn opgelost. Dus



gewaar zijn wil niet zeggen dat er iemand is die gewaar is. Het betekent ook niet dat er ergens aandacht aan geschonken wordt. Gewaar zijn is iets totaal: totale subjectiviteit of totale objectiviteit als een *enkelvoudig* verschijnsel, terwijl er in getuige zijn nog dualiteit bestaat tussen subject en object. Gewaar zijn is een *niet-doen*: getuige zijn vooronderstelt een element dat *doet*. Maar via getuige zijn is gewaar zijn heel goed mogelijk, getuige zijn wil zeggen dat het om een *bewuste* handeling gaat. Het is een handeling, maar een bewuste. Je kunt iets doen zonder bewustzijn - onze dagelijkse bezigheden zijn onbewust - maar als je er bewustzijn in brengt, dan wordt het getuige zijn. Dus tussen de doorsnee onbewuste activiteiten en gewaar zijn ligt een kloof die overbrugd kan worden door getuige zijn.

Getuige zijn is een techniek, een methode die tot gewaar zijn leidt. Het is niet gewaar zijn zelf, maar vergeleken bij je dagelijkse onbewuste activiteiten is het wel een tree hoger. Iets is er veranderd: activiteit die bewust geworden is; onbewustheid heeft plaats gemaakt voor bewustheid. Maar er moet nog meer veranderen. En dat is dat activiteit moet veranderen in passiviteit. Dat zal de tweede stap zijn. Het valt niet mee om de sprong te maken van alledaags onbewust gedrag naar gewaar zijn. Het is niet onmogelijk, maar erg zwaar, dus een overbrugging kan geen kwaad.

Lees verder op pagina 20

Datum	Meditatie	Plaats	Euro
Dinsdag 2 februari 19.30 - 21.30 uur	Meditatie en tarotavond	De Witte Wolk Nieuw Scheemda	8,--
Donderdag 4 febr. 17.30 - 18.30 uur	Wisselende actieve meditatie	De Bloeiende Lotus Noorderhaven	4,--
Donderdag 4 febr. 19.30 - 21.00 uur	Lachmeditatie	Shanti Niket, Beijum Heratemaheerd 24	5,--
Zondag 7 februari 08.30 - 09.30 uur	Ochtendmeditatie, daarna ontbijt en evt. werken in de tuin	De Witte Wolk Nieuw Scheemda	10,--
Donderdag 11 febr. 17.30 - 18.30 uur	Wisselende actieve meditatie	De Bloeiende Lotus Noorderhaven	4,--
Donderdag 11 febr. 19.30 - 21.00 uur	Lachmeditatie	Shanti Niket, Beijum Heratemaheerd 24	5,--
Zaterdag 13 febr. 19.30 - 20.30 uur	meditatie voorafgaand aan het Swingfeest	Het HeerenHuis Groningen	

*Voor adressen bij de Meditatiekalender:
zie pagina 12.*



Adressen bij de Meditatiekalender:

Praktijk de Bloeiende Lotus

De meditatiegroep op donderdagmiddag is bedoeld voor mensen, die al ervaring hebben met actieve meditaties en wordt verder niet begeleid. Welke meditatie we precies doen, overleggen we elke keer gezamenlijk. Voor meer informatie kun je ons, Arjen en Pankaja, bereiken: tel. 0595-413350 of 0610-560790. Noorderhaven 57, Groningen www.debloeiendelotus.nl

Kirtan Meditatiecentrum

Tjalling Harkeswei 75, Wijnjewoude
Tel./fax: 0516-471688
email: info@kirtan.nl
www.kirtan.nl

Shanti Niket

Heratemaheerd 24, Beijum,
Groningen
Vasu, Tel.0598-795241
www.shanti-niket.nl

De Witte Wolk

Hamrikkerweg 132, Nieuw
Scheemda;
Tel. 0598-446406
email: nirad@dewittewolk.nl
www.dewittewolk.nl
Graag van tevoren opgeven.

AUM MEDITATIE GRONINGEN

Op zaterdagochtend **23 januari 2010** is er een AUM meditatie bij **Shanti-Niket**. De AUM meditatie is een 2,5 uur durende dynamische reis in je emotioneel bewustzijn d.m.v. sociale interactie en meditatie; een uitstekende methode om jezelf fris, levendig en open te houden en ruimte voor liefde en vriendschap te creëren.

Je wordt van harte uitgenodigd om mee te doen!

Locatie: Shanti-Niket, Heratemaheerd 24, Beijum, Groningen.

Start 10.15 uur, einde ca. 13.00 uur.

Kosten: 18,00 euro (inclusief broodjes na afloop).

Aanmelden: Vasu, Tel. 0598-795241

e-mail: vasu_48@hotmail.com

vervolg van pagina 13

De eerste keer dat ik **Bhagwan** ontmoette was hij in stilte. Dat betekende veel voor me.

Dus **Swami Teertha** gaf me de mala en toen zei hij: 'Je nieuwe naam is nu **Swami Ramses Shaffy**..' flipte ik. Maar ik heb hem nooit gevraagd waarom hij mijn oude naam terug gegeven heeft. Ik neem het zoals het is'.

De teksten van de liedjes op de CD "Sterven van Geluk" heeft **Ramses Shaffy** opgedragen aan **Bhagwan**. Op de CD staan de liedjes die hij maakte in 1981 toen Ramses sannyasin werd: "Ik wilde dat ze op de hoes 'In diepe dankbaarheid voor **Bhagwan Shree Rajneesh**' zouden zetten. Maar de platenmaatschappij was doodsbang. Dus heel uitgekookt schreven ze "Shree Rajneesh", omdat ze wisten dat het publiek "Bhagwan" zou herkennen".

"Toen ik naar Nederland terugging nadat ik sannyas had genomen, heb ik een jaar lang niet opgetreden. Ik was er niet toe in staat. Ik moest bij mezelf naar binnen gaan. Maar daarna begon het opnieuw, helemaal in het rood en met mala op het podium. De mensen accepteerden me. Ik dacht, dat er misschien niemand in de zaal zou zijn, maar het was volgepakt. Ik kon er met mensen over praten".

"Als ik acteer, zeg ik een paar zinnen over **Bhagwan**, maar ik ga niet op de 'details' in. Maar de liedjes die kunnen ze horen. En na het optreden, in grote en kleine theaters komen veel fans achter het toneel en we praten soms tot de ochtendschemering. Ik ben de laatste die het theater verlaat".





Die ontlokt eerder de reactie: "O, zit dat zo!"
"Love helps you to the place where trust is possible. Without love trust is not possible. Love is almost like a bridge, which can collapse any moment, but still it is a bridge.
If you can use it, it can take you to trust, but without it you cannot reach to trust directly.
So love is a necessity, but unto itself, not enough.
Its use is a mean; the end is the trust.

Bij deze 80 bladzijden kan er een bonte schakering aan reacties en emoties loskomen.

Het is zoals Ramses Shaffy dat zo treffend zingt: Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder...

Gold Nuggets van Osho zijn er voor iedereen, ze betreffen het leven in totaliteit.

ma *DONNA VAN DER STEEG*

www.oshoboeken-besproken.nl

www.osho-coaching.nl

www.ma-donna.nl

Gold Nuggets, Osho, ISBN 9780981834139, uitgegeven bij Osho Media International, New York, London, Mumbai .



vervolg van pagina 6

dat is waar **Bhagwan** (OSHO) woont en waar dus eigenlijk de kern van de hele wereldorganisatie is gevestigd ... kwam er een bericht, dat alle centra's, die zouden zich moeten gaan ... niet gaan versplinteren in één hier en één daar ... dat al die energieën dus verdeeld worden ..., maar dat die gecentraliseerd worden in **Amsterdam** ... maar waar ik dus woon, **Grada Rajneesh**, dat zou een andere naam moeten krijgen want het is ontzettend belangrijk, dat wat daar gebeurt, wat daar aan hulpverlening gebeurt en wat daar aan een specifieke vorm van therapieën die daar ontwikkeld zijn naar buiten komen ... dat het duidelijk wordt dat iedereen daar welkom is ... en dat het dus niet alleen voor Bhagwan mensen is ... dus het heet nu de **Humaniversity**..en daar woon ik dus nu..en ik heb in die tijd een hoop liedjes gemaakt ... nieuwe liedjes, maar ik zal ook een hoop oude zingen..."

Uitgetypt van een cassettebandje uit het privé archief van Nirad van De Witte Wolk te Nieuw Scheemda, een opgenomen koffieconcert met toespraak door Ramses welke in 1984 door hem werd gegeven in de Humaniversity te Egmond aan Zee waar hij toendertijd woonde.

Interview uit de 'Rajneesh Times' van 1 juli 1988

Ramses Shaffy is misschien wel Nederlands bekendste sannyasin. 'Swami Ramses Shaffy' is de naam die hij ooit kreeg toen hij sannyas nam in 1981 in **Poona, India**. Over die naam vertelt hij in een interview met de **Rajneesh Times** van 1 juli 1988: (*Rajneesh Times: "Hij gaf zichzelf geheel in het interview, waarbij veel gelachen werd als zijn krachtige acteursstem zijn liefde voor Bhagwan beschreef".*)

'Toen ik in 1981 sannyasin werd moest ik een formulier invullen. Ik dacht...Ik ga nu door alles heen dus ik neem een hele nieuwe naam. **Bhagwan** was toen in stilte (*gaf geen lezingen - red*).

Lees verder op pagina 17

GOLD NUGGETS

Messages from Existence

Door Ma Donna.



Terug van weggeweest is hier de nieuwe uitgave van Gold Nuggets, absoluut een gouden greep voor je eigen collectie Osho boeken of als cadeau aan iemand.

Af en toe zit je immers voor een lezing van Osho en word je opeens diep getroffen door een bepaalde uitspraak van hem.

En hoewel hij nu ook weer niet zo snel spreekt, is de lecture alweer verder en ben je al gauw de precieze formulering van de uitspraak kwijt. Je zou die ene zin gewoon vast willen pakken en telkens tevoorschijn willen halen als je hem nodig hebt.

Maar het resultaat daarvan is, dat je half met je aandacht bij het vervolg van de lezing bent en voor de rest die ene uitspraak maar steeds probeert terug te halen.

Dat is van nu af aan niet meer nodig, want nu is er: Gold Nuggets. En dat zijn 80 bladzijden met kernachtige stukjes waar je jezelf mee kunt opladen.

Het is zeer waarschijnlijk dat wat jou eens in een hele lezing trof hier wel met zoveel woorden bijzit. Zoals het boek eenvoudig al begint..... ik herinner het me nu nog, terwijl ik dit boek in de eerste versie in 1988 al gelezen heb.

Daarna was het in no time uitverkocht. Er werd volop naar gevraagd en er kwamen af en toe wat duurbetaalde antiquarische exemplaren beschikbaar. Dus het is nu tijd om je kans te grijpen. Lees dit bijvoorbeeld eens als voorproefje:

"Live totally, live intensely, so that each moment becomes golden and your whole life becomes a series of golden moments. Such a person never dies, because he has the Midas Touch. Whatever he touches becomes golden."

Hier wordt duidelijk geïllustreerd wat ik een sannyasin eens heb horen zeggen: "Osho spreekt de dingen op een bepaalde manier uit. En zoals Osho het zegt, kan niemand het zeggen."

En als er iets duidelijk wordt uit de 80 geïllustreerde stukjes in Gold Nuggets, dan is het dat wel.

Er is altijd veel herkenning bij wat Osho zegt; daarvoor is het ook bedoeld. "After all I am a very practical man." heb ik Osho horen zeggen. Dus de inhoud van wat Osho hier beschrijft, komt ons regelmatig bekend voor. Maar om het dan zo te verwoorden, dat je spontaan uitroept: "Aha!!" ...Dat is zijn unieke kwaliteit.

De uitvoering van het boek is eigentijds en geheel in harmonie met de kernachtige inhoud.



Het boek heeft een gouden omslag en binnenin zitten verfijnde illustraties als (gouden) bamboetakjes. Het is een prachtig handzaam geheel om onderweg bij je te hebben en op de plaats van bestemming vlakbij je te leggen. Iedere keer als je er behoefte aan hebt, pak je het op en je komt geheid het voor jou bedoelde fragment in dit boek tegen. Het is te kust en te keur gaan en je telkens weer gevoed worden door Osho's unieke goudklompen.

De illustratieve bamboes's zijn bepaald kunstzinnig te noemen. Ze liggen in veelvormigheid uitgestrooid over de bladen van het boek, soms in goud, dan weer in zwart. De ene keer zijn ze vaag afgebeeld en de andere keer veel duidelijker.

Ook zijn ze de ene keer natuurgetrouw en de andere keer heel erg vrij en speels weergegeven. Ze zijn even gevarieerd als Osho's Gold Nuggets zelf zijn. En dit maakt het tot het ultieme cadeau aan jezelf of aan iemand die je op een ongekende manier wilt verrassen.

Hier komen nog een paar voorbeelden van Gold Nuggets:

Deze Gold Nugget geeft wis en zeker herkenning:

"For the ego aloneness is never a joy. Ego enjoys only when it subordinates somebody, when it can say: "I am higher than you, bigger than you." Ego can never enjoy aloneness; in aloneness what is the point of having an ego?"

Maar bij de volgende wordt er toch wel een speciaal licht geworpen.