

GROS

Revue des
francs-maçons
du Grand Orient
de Suisse

Zeitschrift der
Freimaurer
des Grossorient
der Schweiz

Rivista dei
liberi muratori del
Grande Oriente
della Svizzera



Cahiers bleus
Blaue Hefte
Quaderni blu



L'Ascension du Christ, Salvador Dali - 1958

G.: O.: S.:

Cahiers bleus *Blaue Hefte* Quaderni blù
Revue des francs-maçons du Grand Orient de Suisse
Zeitschrift der Freimaurer des Grossorientes der Schweiz
Rivista dei liberi muratori del Grande Oriente di Svizzera

N° 74 - 06 / 2012

Sommaire Inhalt

Propos du Grand Maître	2
<i>Nouvelles du GOS</i>	4
Une réflexion sur l'histoire du Monde	7
<i>Achtsamkeit - die Kombination aus Achtung und Aufmerksamkeit</i>	10
La Plomada y el Nivel	15
Agenda / Arbeitsplan	17

Prochain numéro: N° 75 - 11-2012

Délai rédactionnel: 1.10.2012

www.g-o-s.ch

Impressum GOS - Cahiers bleus *Blaue Hefte* Quaderni blù. **Editeur:** Grand Orient de Suisse: GOS - C.P. 2048 CH-1201 Genève 2. Site internet: www.g-o-s.ch. **Rédacteur:** René Mathey (r.mathey@bluewin.ch). **Comité:** Bernard Paccot, Erwin Kämpfer, Walter Huambachano. La rédaction n'est nullement responsable des documents qui lui sont envoyés. *Les articles signés n'engagent que leur auteur. Sauf avis contraire, les noms des auteurs ne sont pas indiqués.* Copyright: reproduction autorisée avec la mention visible de la source et l'envoi d'un justificatif.

Propos du Grand Maître

(français, allemand, espagnol, italien)

F.: Bernard Paccot



Partageons la joie d'une naissance

Que de chemin parcouru depuis le mois d'août dernier lorsqu'ont été jetées les bases d'Officium et Fidelitas à l'Orient de Sargans. Rendons hommage à la ténacité, l'enthousiasme manifesté par tous les Frères qui ont œuvré à ce que l'Allumage des feux de cette Loge suivi d'une Tenue d'initiation de deux Frères aient pu avoir lieu le 10 mai 2012.

Sous l'égide du Grand Orient de Suisse, le Vénérable Maître, nos Frères, nos Loges et l'Obédience ont travaillé ensemble afin que naisse une Loge dans un Canton où la Maçonnerie Libérale masculine n'était pas présente. Le cas est si rare que nous devons en mesurer toute l'importance et comprendre que lorsque nous nous concentrons sur une action, plutôt que bavarder et passer d'une idée à l'autre, nous sommes capables de cimenter les fondations et d'élever les murs de nos édifices maçonniques. Sachons être opératifs pour avoir le bonheur d'être spéculatifs. Et je nous invite tous à poursuivre assidûment nos efforts de soutien car le chemin n'est pas fini.

De tels exemples nous incitent à penser que ce devrait en être fini de cette dichotomie vécue par beaucoup qui, d'un côté, souhaitent une Maçonnerie assumée individuellement et confidentiellement et qui, d'un autre côté, portent volontiers sur l'autre les griefs d'une soi-disant Maçonnerie en déshérence.

Que grâce à nos travaux et nos engagements, nous vivions encore de tels moments de joie partagée !



Teilen wir die Freude einer Geburt

Eine enorme Leistung wurde vollbracht, wenn man bedenkt, dass der Grundstein für die Loge Officium et Fidelitas im Orient von Sargans erst letzten August gelegt wurde.

Eine grosse Anerkennung gilt deshalb den Brüdern, die sich mit Zähigkeit und Begeisterung eingesetzt und damit ermöglicht haben, dass die Einbringung des Lichtes in die Loge, gefolgt von Zwei Aufnahmen, am 10. Mai 2012 stattfinden konnte.

Unter der Schirmherrschaft des GOS, wurde in Zusammenarbeit mit dem Meister vom Stuhl, mit unseren Brüdern, mit unseren Logen und mit der Obediencz, eine Loge gegründet und aufgebaut, und dies in einem Kanton, wo die liberale, masculine Freimaurerei noch nicht vertreten war.

Dieses erwähnte, gemeinsame Vorgehen gewinnt deshalb an hoher Bedeutung, wenn wir erkennen, dass die

Umsetzung von gezielten Massnahmen den angestrebten Erfolg bringt und uns dadurch ermöglicht, unsere Grundstrukturen zu festigen und unser freimaurerisches Gebäude weiter auf- und auszubauen.

Lasst uns operativ aktiv sein, um als spekulativ zum Erfolg zu kommen.

Ich lade deshalb alle ein, unsere Bemühungen mit Nachdruck zu unterstützen, denn der Weg ist noch weit.

Dieses Beispiel ermutigt uns zu glauben, dass wir von der von vielen gelebten Dichotomie wegkommen sollten, die auf der einen Seite eine individuelle und vertrauliche, angenommene Freimaurerei wünschen und von denen, die sich zunehmend über eine sogenannte schlafende Freimaurerei beschweren.

Denn durch unsere Arbeit und unser Engagement, dürfen wir solche Momente der gemeinsamen Freude teilen.

▲

Compartamos la alegría de un nacimiento

Que de camino recorrido desde agosto último, cuando han sido sentadas las bases de Officium y Fidelitas al Oriente de Sargans. Rindamos homenaje a la tenacidad a al entusiasmo manifestado por todos los Hermanos que laboraron para el Levantamiento de Columnas de esta Logia, seguido por una Tenida de iniciación de dos Hermanos que ha podido efectuarse el 10 de mayo de 2012.

Bajo la égida del Gran Oriente de Suiza, el Venerable Maestro, nuestros Hermanos, nuestras Logias y la Obediencia, trabajaron juntos con el fin de que nazca una Logia en un Cantón donde la Masonería Liberal masculina no estaba presente. El caso es tan raro que debemos medir toda la importancia y comprender que cuando nos concentramos sobre una acción, más bien que charlar y pasar de una idea a otra, somos capaces de cementar las fundaciones y de elevar los muros de nuestros edificios masónicos. Sepamos ser operativo para tener felicidad de ser especulativos. Y nos invito a todos que persiguen con perseverancia nuestros esfuerzos de apoyo porque el camino no está terminado.

De tales ejemplos nos incita a pensar que esto debería estar acabado por esta dicotomía vivida por muchos los que de un lado, desean una Masonería asumida individualmente y confidencialmente, y los que por otra parte, se apoyan de buena gana en la otra, las quejas de una Masonería supuesta en desherencia.

¡Que gracias a nuestros trabajos y nuestros compromisos, todavía vivimos tales momentos de alegría compartida!

▲

Condividiamo la gioia di una nascita

Quanta strada percorsa dallo scorso mese di agosto quando sono state gettate le basi di Officium et Fidelitas all'Oriente di Sargans! Rendiamo omaggio alla tenacia, all'entusiasmo manifestati da tutti i Fratelli che hanno operato al fine che l'Accensione dei fuochi di questa Loggia, seguita da una Tenuta d'iniziazione di due Fratelli, abbiamo potuto aver luogo il 10 maggio 2012.

Sotto l'égida del Grande Oriente della Svizzera, il Venerabile Maestro, i nostri Fratelli, le nostre Logge e l'Obbedienza hanno lavorato insieme per far nascere una Loggia in un Cantone dove la Massoneria Liberale maschile non era presente. Il caso è così raro che dobbiamo misurarne tutta l'importanza e capire che quando ci concentriamo su un'azione, piuttosto che chiacchierare e saltare da un'idea all'altra, siamo capaci di cementare le fondamenta e di innalzare i muri dei nostri edifici massonici. Sappiamo essere operativi per avere la felicità di essere speculativi ! E invito tutti noi a proseguire assiduamente i nostri sforzi di sostegno perchè il cammino non è finito.

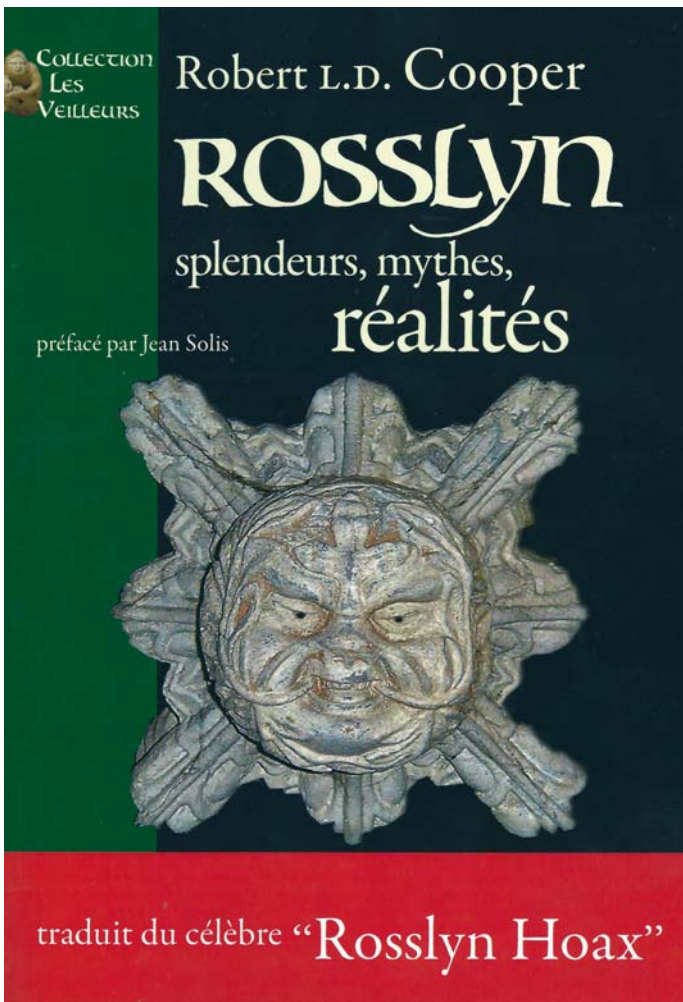
Esempi come questi ci incitano a pensare che dovrebbe essere finita quella dicotomia vissuta da molti che, da un lato, auspicano una Massoneria assunta individualmente e confidencialmente e che, dall'altro, riversano volentieri sugli altri le lagnanze di una Massoneria supposta senza avvenire.

Che grazie ai nostri lavori e ai nostri impegni, viviamo ancora simili momenti di gioia condivisa !

▲



La traduction française de "The Rosslyn Hoax" de Robert Cooper, réalisée par notre F. JC G-P, a été distinguée au Salon maçonnique du Livre de Paris 2011.



Voudriez-vous enfin savoir la vérité à propos de la chapelle de ROSSLYN ? Cela fait vingt ans que des livres toujours plus nombreux créent ou alimentent des légendes autour de ROSSLYN.

Depuis la publication du roman DA VINCI CODE, l'intérêt pour le sujet a encore augmenté. Un grand nombre de passionnés se sont posés des questions et ont échafaudé leurs propres théories à propos de l'ENSEMBLE MYTHIQUE ROSSLYN-SINCLAIR-TEMPLIERS-GRAAL-FRANC-MAÇONNERIE.

Ce livre est le produit des recherches entreprises par ROBERT COOPER pour répondre aux milliers de questions qu'il a reçues depuis qu'il occupe le poste de conservateur du musée et de la bibliothèque de la Grande Loge d'Écosse. Sa stature de grand HISTORIEN UNIVERSITAIRE RECONNU MONDIALEMENT et la MÉTHODOLOGIE TRÈS SÉRIEUSE qui va avec permettent de répondre à bien des questions :

Le public a-t-il été victime d'un canular massif ?

Les francs-maçons eux-mêmes ont-ils été manipulés ?

Est-il possible que la chapelle de ROSSLYN ait été modifiée pour *paraître* maçonnique ?

Et tout ceci pourquoi, et au bénéfice de qui ?

ROBERT L.D. COOPER, dans le cadre de sa charge à Edinburgh à la Grande Loge d'Écosse, est dépositaire de quelques-uns des plus anciens et des plus précieux documents maçonniques au monde.

Ce livre montrera nombre de faits documentés et prouvés aux lecteurs de LA CLÉ D'HIRAM ou du DA VINCI CODE.

PRÉFACE DE JEAN SOLIS pour l'édition française.

EAN : 9782916123479

Prix public TTC : 29 €

Éditions
de
La Hutte





Les médailles des Loges du Grand Orient de Suisse présentées au Musée Maçonique de Florence

In un ambiente in pieno centro storico di Firenze, a poche centinaia di metri da quella "Via Maggio", dove nacque e si riuniva la prima Loggia Fiorentina, è esposta una rappresentanza di oggetti provenienti da tutto il mondo massonico, databili dalla fine del 1700 ad oggi.

La Collezione esposta nasce dalla passione e dall'amore di un Fratello per gli oggetti rituali ed i simboli su di essi ricamati, stampati, impressi, applicati ed incisi.

La Raccolta, iniziata e proseguita per quattro generazioni di appartenenza alla Massoneria, viene ora presentata e proposta a Firenze, dove nel 1731 nacque la Prima Loggia Massonica Italiana, conosciuta come "La Loggia degli Inglesi".



In an environment in the historical centre of Firenze and a few hundred meters from the well known "Via Maggio", where the First Florentine Lodge was born, will be exhibited a collection of representative items from all over the Masonic World, from the end of 1700 to the present.

The Collection on display comes from the passion and the love of a Brother to the ritual objects and symbols etched, embroidered, applied, printed or engraved on these items.

The Collection begun and continued for four generation of Masonic membership, is now presented and offered in Florence, where the First Italian Masonic Lodge, known as "The Lodge of the English-people" was founded in 1731.



Il Musma sarà aperto da Gennaio 2012 nelle ore pomeridiane e serali su appuntamento e prenotazione.
The Musma will open since January 2012 during the afternoon and evening by appointment and reservation.

**MU.:S.:MA.:
Firenze**

via dell'Orto,7
tel./fax +39 055 220166
cell.+39 338 9324556
Firenze
www.musma.firenze.it
c.franceschini@dinonet.it



**MU.:S.:MA.:
Firenze**

La Franc-Maçonnerie

Quelques brèves explications à l'intention
des personnes intéressées



Olivier Maendly
— Mai 2012 —

Quelques brèves explications sur la Franc-Maçonnerie à l'intention des personnes intéressées

Cette brochure (26 pages illustrées en couleur) a été écrite pour les profanes et y présente la Maçonnerie en général (des obédiences suisses autres que le GOS pourraient l'utiliser) en espérant par là rendre service aux Loges.

Y est exposée brièvement l'origine de la maçonnerie moderne et sa filiation (problématique) d'avec la maçonnerie opérative médiévale. Plus loin, cet opuscule répond aux questions habituelles que posent les profanes sur le sens de la Maçonnerie, ses buts, ses moyens.

Une dernière partie intitulée «Fables et idées fausses» insiste aussi sur ce que n'est pas la Maçonnerie.

Tout n'est pas abordé, laissant le soin aux contacts personnels entre profanes et Frères de référence de compléter cet exposé et de répondre aux questions multiples - qui ne manquent pas de se poser! Par exemple, il n'est pas fait mention des divers rites, ni de la différence entre les Maçonneries "régulière" et "libérale et *a*-dogmatique" parce que ce ne sont pas là les interrogations premières des profanes.

Ce texte, succinct, constitue cependant, une bonne entrée en matière de notre Art Royal, mais doit ensuite être complété.

Ce document pourrait être également et utilement remis aux Apprentis et Compagnons au titre d'instruction.

Cette brochure est fournie aux Loges ou aux Frères individuellement au prix coûtant (Frs 6,50 + port).

contact : omaendly@gmail.com

Une réflexion sur l'histoire du



F.: O. Mae:.

Chacun sait, et voit bien que de lourds nuages de plomb obscurcissent tous les horizons du monde. De fortes tempêtes menacent; de mauvais orages éclatent déjà chez nous (en Europe); des tsunamis de mondialisation déferlent sur les terres de misères du Sud...

Je n'analyserai pas les éléments de cette météorologie mondialisée, les médias s'en font largement l'écho jour après jour, bulletins fondés sur des faits avérés, et non plus sur des avis de Cassandre en mal de notoriété médiatique.

Faisons un saut dans un passé — somme toute récent: je vous convie à la table fastueuse du capitaine du Titanic dans la soirée du 14 avril 1912, pour une agape somptueuse entre couples virevoltants sur des valse de Strauss et se délectant de caviar à la louche, de Dom Pérignon millésimé... On connaît la suite.

Mais pouvait-on éviter le naufrage? Non, hélas. Le capitaine du navire ne pouvait éviter l'iceberg malgré que les matelots aguerris, les scientifiques du bord en somme, eussent amplement averti le capitaine que «ça sent la glace, CAPITAINE, ÇA SENT LA GLACE!...»

Rien n'y fit, Edward Smith, le capitaine, était aux ordres du représentant de la White Star qui exigeait que les machines fussent poussées au maximum pour décrocher le fameux ruban bleu.

L'analogie a un pouvoir d'évocation certain, plus ou moins limité, mais il peut se poursuivre. En l'occurrence, que peut-on faire pour corriger le cap du vaisseau terre? *Comme déjà dit, rien*, parce que jamais dans l'histoire du monde une classe dominante ne s'est sabordée au nom d'impératifs historiques supérieurs.

Alors quoi? Que faire? Rien. Attendre le pourrissement de la situation, le déferlement des calamités annoncées. Mais quel sera le vecteur des événements à venir? Nous pourrions en disserter à perte de vue, il y a des hypothèses multiples, mais il y en a une qui me semble constituer l'équation de base, l'os de la question: j'ai nommé **la croissance** avec pour but unique l'accumulation de capital (l'argent et le pouvoir comme horizon ultime de l'achèvement de l'homme).



Tous les désordres du monde découlent de là. Avec deux autres composantes sur lesquels nul ne peut agir: la démographie et la géographie (les terres arables, les réserves d'eau potable ne sont pas déplaçables, etc.).

Si la cause de la tragédie du Titanic se trouve dans la vitesse maximum avec pour but de décrocher le ruban bleu au détriment d'une prudence élémentaire, la cause des événements à venir se trouve dans la pensée dominante qui exige une croissance sans limites avec, pour ruban bleu, le seul profit, objectif dépourvu également de sens véritable et au mépris de toute autre considération.

Et là, nous touchons à la contradiction ultime de la pensée dominante: **la croissance sans limites dans un monde fini est rigoureusement impossible.**

Je citerai deux auteurs pour illustrer cette contradiction. La première est de Kenneth Boulding économiste et philosophe américain: «*Quiconque croit qu'une croissance exponentielle peut durer toujours dans un monde fini est un fou ou un économiste*» On peut y ajouter encore les politiques. La seconde est de Gilbert Rist, professeur à l'Institut de hautes études internationales et du développement, grand spécialiste du concept de croissance (son maître livre «Le développement — Histoire d'une croyance occidentale» est une référence. Il dit: «*La croissance n'est pas la solution aux problèmes parce que la croissance, c'est justement le problème.*»

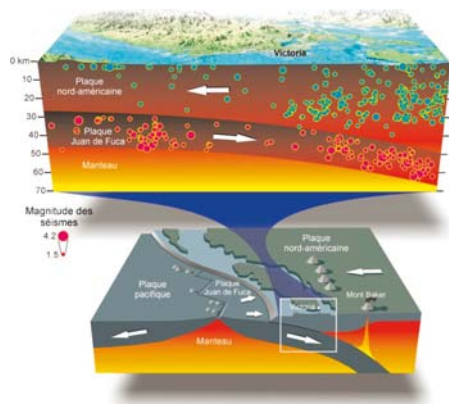
On peut toujours croire à un *développement durable*, à une *décroissance soutenable*, mais à interroger sérieusement ces concepts on s'aperçoit que ce ne sont là que des oxymores.

Un principe emprunté à la science physique parle de *criticabilité auto-organisatrice* ou *auto-constructive* qui, appliqué aux grandes constructions institutionnelles, a la même valeur prédictive que la boucle de rétroaction positive (la croissance exponentielle) avec éventuellement les quelques freins purement rhétoriques dont je viens de parler.

La pensée unique approche précisément de son point critique.

Ce principe de criticabilité auto-organisatrice enseigne, pour parler simplement, que toute chose, toute construction porte en elle-même les germes de sa propre transformation et donc de reconstruction. C'est en cela que ce principe est auto-constructif. Le problème, c'est que ces phases de transformation et de reconstruction ne se déroulent jamais dans la joie et la bonne humeur, comme la mort est la condition de la vie.

Prenons l'exemple d'un tremblement de terre. D'abord, rien ne se manifeste de manière visible bien que de formidables tensions s'exercent pour libérer brutalement une énergie phénoménale



que nul ne peut contrôler. S'ensuivent des destructions colossales. Puis la nature reprend ses droits et, lors de bouleversements majeurs à l'échelle des temps géologiques, elle inaugure de nouvelles formes de vie sur des bases environnementales renouvelées. Ce qui est vrai des forces de transformations de la planète, forces tectoniques ou autres, l'est aussi des constructions humaines, mais dans une référence au temps très différente.

Revenons-en à la criticabilité auto-organisatrice. Le développement économique, fondé sur le mythe de la croissance, est comparable à un sablier au fond duquel coulent de fins grains de sable. D'abord le tas s'élargit, s'élève; les grains viennent de fixer sur les flans du cône qui continue de s'élever malgré quelques petites «avalanches»

de temps à autre. Puis il arrive un moment où un seul grain de sable, celui de trop, fait s'effondrer tout le cône.

Un point critique a été atteint, tout s'effondre et tout est à reconstruire au fond du sablier. C'est ce point critique d'une courbe de croissance exponentielle (boucle de rétroaction positive) arrivant à son terme dans un cadre fini.

C'est exactement ce qui se prépare, mais à la différence d'un séisme naturel, c'est l'entier des systèmes mondiaux, tous totalement interdépendants mis en place par l'homme qui vont devoir affronter une formidable refondation du monde.

Revenons-en à la question du début de cette courte planche. Que peut la franc-maçonnerie dans tout cela? Que peut-elle faire? *Rien*.

Mais alors où sont les francs-maçons? Que font-ils? Je les vois parlant gravement avec les matelots (les scientifiques de bord), alertant à leur tour le capitaine en relayant, en vain, les mises en garde «ça sent la glace»; j'en vois qui s'affairent autour des chaloupes; j'en vois d'autres se hâtant vers les salons pour avertir belles dames et beaux messieurs du danger qui menace, ces couples virevoltants sur des valses de Strauss et se délectant de caviar à la louche et de Dom Pérignon millé-



L'ouvrage édité à l'occasion du 50^{ème} anniversaire du G.O.S. est toujours disponible. Prix 20 CHF + port éventuel. Contact ci-dessous pour commander ou via le G.O.S. qui transmettra.

Das anlässlich des 50-Jahre-Jubiläums des G.O.S. herausgegebene Werk ist noch erhältlich. Preis CHF 20.- plus allf. Porto. Bestellungen s. unten oder via G.O.S., der sie weiterleitet.

L'opera edita in occasione del 50^{esimo} anniversario del GOS e' ancora disponibile. Prezzo di 20 CHF + spese di spedizione eventuali. Usare il contatto qui sotto per comandare o attraverso il G.O.S. che trasmettera'.

La obra editada en ocasión del cincuenta aniversario del G.O.S. está aún disponible. Precio 20 francos suizos + gasto de envío eventual. Para su pedido contactar al suscrito o vía G.O.S. que transmitirá.

contact@g-o-s.ch

simé... Quelques convives commentent à être inquiets cependant, sortent sur le pont parce que, décidément en effet, tout cela est trop beau, tout cela est bien suspect... Elles scrutent l'infini de la nuit noire avant la dernière nuit noire... Mais la plupart des hôtes, en toute insouciance, continuent de jouer à la roulette du casino au fond de la salle de bal...

Le vaisseau sombra dans les eaux noires de l'océan, totalement indifférent à ce naufrage qui engloutit symboliquement, ce jour du 15 avril 1912 à deux heures vingt, toutes les vanités de l'homme.

Pour revenir à notre réalité, la franc-maçonnerie ne peut intervenir dans la marche du temps, elle ne peut désactiver les mauvaises baguettes magiques dont les apprentis sorciers se servent en toute inconscience et en toute impunité pour ruiner le monde et mutiler ses habitants. Elle n'a aucun moyen de combattre les causes qui vont amener au point critique.

Pour conclure, je vous propose encore une brève réflexion marginale. Prenons davantage de recul encore. D'éminents scientifiques, géologues et préhistoriens (Claude Lorius et Laurent Carpentier notamment) précisent, sans émotion particulière, que l'histoire de la terre n'est que l'histoire d'une succession d'extinctions du vivant, parfois considérables, pour permettre à de nouvelles formes de vie de se développer dans des environnements toujours renouvelés (1). Et puis un jour, la terre sera engloutie par l'univers, dans une totale indifférence, comme le Titanic finit au Sud de Terre-Neuve par 3'780 mètres de fond.

Notre rôle de francs-maçons se limite donc à aménager au mieux le *ici et maintenant*, au bénéfice de tous ceux que nous pouvons aider à vivre mieux leur destinée d'humains dans un infini-tésimal interstice du temps où s'inscrit, à l'échelle des temps géologiques, la dérisoire, mais touchante épopée de l'homme.

(1) Un exemple fort parmi de très nombreux autres: il y a 245-252 millions d'années, l'extinction du Permien est la plus massive (fin de l'ère primaire, début de l'ère secondaire. Près de 95% de la vie marine disparut ainsi que 70% des espèces terrestres, plantes, animaux).

Note marginale: cette planche est écrite à partir d'une illustration à la fin d'un cours d'économie politique qui avait pour but d'éclairer mes étudiants sur les méfaits de l'ultralibéralisme. Et ceci bien avant que Nicolas Hulot ne fasse, lui-même, dans l'un de ses écrits, le parallèle d'avec la brève épopée du Titanic.



Vanitas vanitatum, et omnia vanitas!

Achtsamkeit

die Kombination aus Achtung und Aufmerksamkeit



Achtsamkeit ist das klare und nicht-wertende Gewahrsein dessen, was in jedem Augenblick geschieht. Sie besteht darin, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral, zu betrachten und so zu akzeptieren, wie sie sind. Wir alle besitzen die grundsätzliche Fähigkeit zu dieser speziellen Art der Aufmerksamkeit bereits. Aber in unserem geschäftigen Alltag scheint diese Fähigkeit nur selten auf. Wollen wir uns das ganze Potential der Achtsamkeit erschliessen, müssen wir sie gezielt kultivieren. Durch die Praxis der Achtsamkeit gewinnen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Sie lässt uns der Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks bewusst werden. Sie befähigt uns, innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit auch angesichts körperlicher oder seelischer Schmerzen und trotz schwieriger Lebensumstände zu finden. Im umgangssprachlichen Gebrauch beinhaltet Achtsamkeit häufig Konnotationen wie „Beachtung schenken“ oder sich innerhalb eines deutlich bewertenden Kontextes um etwas zu kümmern:

Ein Kind kann von seinen Eltern aufgefordert werden: „Achte auf deine Manieren“, oder „achte auf deine Sprache“, was bedeutet, dass man darauf achten sollte, sich auf eine kulturell vorgeschriebene Art und Weise zu verhalten.

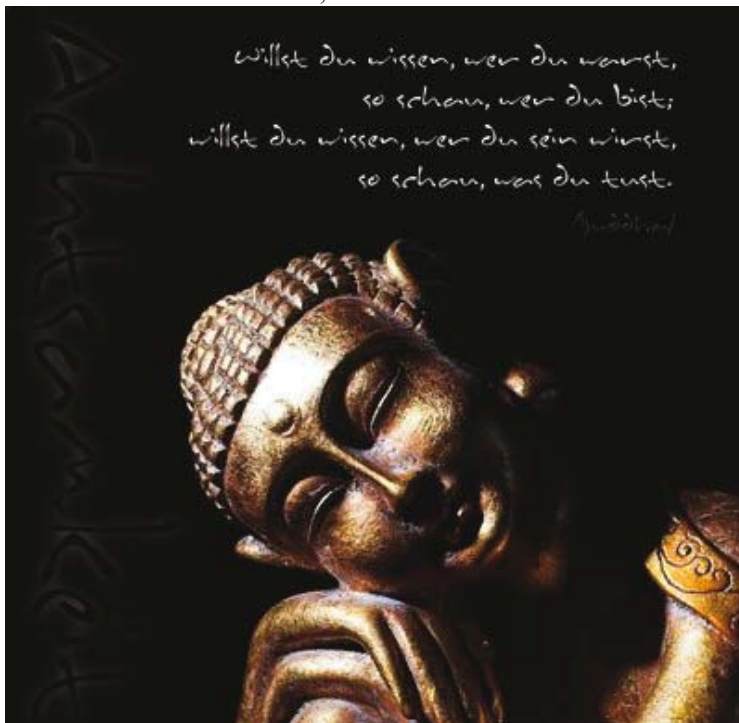
„Auf die schlechten Straßenverhältnisse achtend, fuhr er sehr langsam“. „Was ist doch der Mensch, dass du seiner achtest?“ „Ich verspreche dir, dass ich deine Ratschläge beachten werde“ oder „er achtete immer auf seine Verpflichtungen gegenüber der Familie“.

All diese Formulierungen spiegeln eine Betonung sorgfältiger Aufmerksamkeit wider, so dass niemand unter

den Konsequenzen achtloser Verhaltensweisen zu leiden hat. Eine zeitgenössische und recht beliebte wissenschaftliche Darstellung von Achtsamkeit beinhaltet Offenheit gegenüber Neuem, Aufmerksamkeit bezüglich Differenzen, Empfindsamkeit für verschiedene Kontexte, Bewusstsein multipler Perspektiven sowie die Orientierung an der Gegenwart.

Entsprechend wird auch ethisches Verhalten für die Entwicklung von Achtsamkeit als unerlässlich angesehen, weil der Einzelne dadurch von der Spannung befreit wird, die durch unethisches Verhalten entsteht. Im Buddhismus z.B. umfasst unethisches Verhalten nur Handlungen, durch die anderen Schaden zugefügt wird (körperlicher Schaden, Verleumdung, Lügen, Diebstahl etc.). In der buddhistischen Psychologie (und in der Erfahrung der meisten Menschen) wird durch unethische Handlungen häufig ein Gefühl der Scham, der Schuld und/oder der emotionalen Unterdrückung geschaffen, das sich mit hoher Wahrscheinlichkeit störend auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirkt.

Ein solch beunruhigender Zustand wird für die Entwicklung eines ruhigen und konzentrierten Zustan-



des als hinderlich angesehen, während gerade dieser Zustand eine notwendige Bedingung zur Förderung von Achtsamkeit bildet. Wie schon bei der Kultivierung von mehr Sanftmut, Freundlichkeit, Großzügigkeit und Toleranz, geht die buddhistische Psychologie davon aus, dass nicht nur ethisches Verhalten Achtsamkeit verstärkt, sondern umgekehrt auch Achtsamkeit ethisches Verhalten fördert.

Wir telefonieren, während wir essen. Wir übergehen die leichte Anspannung im Nacken, bis die Muskeln hart geworden sind. Wir verzehren uns in Klagen über die Vergangenheit und in Sorgen über die Zukunft, statt uns dem zu widmen, was wir gerade tun. Wir leben in einer „Alltagstrance“. Viele Menschen sind wie von einem Autopiloten gesteuert und steuern nicht selbst. Gefördert wird dieses entfremdete Leben von einer Kultur, die durch ihr Reizbombardement Menschen aus dem Lot bringt und diejenigen als tüchtig ansieht, die tausend Dinge gleichzeitig tun können. Das Gegengift gegen die Unaufmerksamkeit heißt Achtsamkeit.

Bei der Achtsamkeit geht es darum, die Arbeitsweise des eigenen Bewusstseins kennenzulernen. Dazu müssen wir üben, uns selbst distanziert zu beobachten. Gedanken und Gefühle werden dabei zu Objekten: Wir nehmen sozusagen eine höhere

Warte ein und erkennen beispielsweise ihre Vergänglichkeit und Flüchtigkeit. Und deshalb verlieren sie allmählich die Macht, uns buchstäblich zu ergreifen, aufzuregen oder zu ängstigen.

Akzeptanz bedeutet, das, was wir gerade erleben, nicht sofort einzuordnen und zu bewerten, sondern nichts zu tun, nicht zu reagieren. Indem wir auch die eigenen Gefühlsreaktionen akzeptieren, wie sie im Augenblick sind, wird die Realität zum Stoff, aus dem man etwas erfahren und lernen kann. Gerade weil man nicht unablässig da-mit beschäftigt ist, sie sich zurechtzubiegen und gefügig zu machen, wird man realitätstüchtig.

Achtsamkeit ist im Grunde eine Meditation von Augenblick zu Augenblick – die Fähigkeit, das eigene Dasein zu begreifen, indem man ganz da ist. Diese Haltung ist der christlichen *contemplatio* nicht unähnlich. Wie diese erfordert auch die Achtsamkeit Übung und Überwindung, denn sie bedeutet, gerade in den kleinen Dingen des Alltags präsent und wach zu sein – das, was man tut, konzentriert und ausschließlich, ja geradezu andächtig zu tun.

Multitasking und Zeitmanagement sind das krasse Gegenteil ...

Eine Geschichte Glücklich sein

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne. Er sagte: "Wenn

« Akzeptanz bedeutet, das, was wir gerade erleben, nicht? »

ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ..." Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: "Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"

Er sagte wiederum: "Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich ... " Wieder sagten die Leute: "Aber das tun wir doch auch!" Er aber sagte zu ihnen: "Nein wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."

Im Zusammenhang mit Glück stößt man immer wieder auf das Thema Achtsamkeit. Achtsam sein bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten und "das ganze Bild" aufnehmen. Dabei basiert Achtsamkeit auf den folgenden vier Voraussetzungen:

- Über-Bewusstheit: Wir verlieren uns nicht in einer Tätigkeit, sondern sind uns bewusst, dass wir etwas

www.editions-astronome.com

Témoignages, Jeunesse, Patrimoine, Arts, Littérature, Poésie, Sur paroles (CD, DVD)

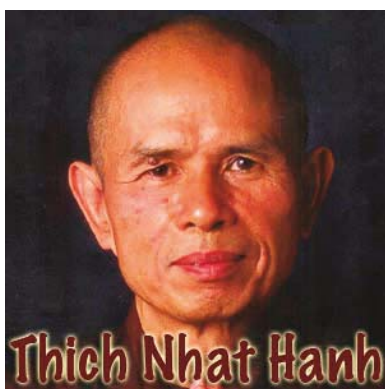
Editions de l'Astronome - 74550 Cervens (F) - +33 4 50 72 07 63

Bestimmtes tun

- Nicht abgelenkt sein: Unsere Wahrnehmung wird nicht beeinträchtigt durch Grübeleien, Zukunftsorgen, Gefühle oder andere Störungen
- Neutralität: Wir beurteilen oder bewerten nicht das Wahrgenommene, auch wenn uns etwas bereits bekannt vorkommt und wir gerne auf Vorurteile oder Erfahrungen zurückgreifen möchten. Wir registrieren die Geschehnisse, ohne Gedanken oder Gefühle einzuklinken
- Perspektivenwechsel: Wir sind uns bewusst, dass unsere Sichtweise falsch, beschränkt oder einengend sein kann, weil Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden können

Achtsam sind wir nicht, wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig oder automatisiert erledigen, wenn eingeschlifene Gewohnheiten uns steuern oder wir Lösungswege nur aus einer Quelle beziehen. Die Möglichkeit von Veränderung wird dabei ausgeblendet. "Immer wenn wir glauben, etwas schon zu wissen, sind wir nicht mehr präsent. Und wenn es wichtig wäre, präsent gewesen zu sein, leiden wir unter den Folgen", meint die Sozialpsychologin Ellen Langer.

Was können wir tun, um Achtsamkeit zu lernen? Ellen Langer meint dazu: "Achtsamkeit lässt sich am besten erreichen, wenn man von vornherein vermeidet, unachtsam zu sein. Um Unachtsamkeit zu vermeiden, müssen wir uns klar machen,



dass die Wahrheit jeder Information von ihrem Kontext abhängt. Wenn wir also etwas wahrnehmen, sollte uns bewusst sein, dass es sich nie um eine absolute Tatsache handelt. Um achtsam zu bleiben, müssen wir einen gesunden Respekt vor Unsicherheit kultivieren. Um einer Sache achtsam zu begegnen, sollten wir aktiv und bewusst nach Unterschieden suchen. Das tun wir nicht, sobald wir glauben, ein Ding, einen Ort oder einen Menschen bereits in- und auswendig zu kennen. Die Erwartung von etwas Neuem dagegen hält uns wachsam und achtsam."

- Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die jedes Lebewesen in sich trägt.
- Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment zu leben. Indem wir bewusst wahrnehmen, was um uns und in uns vorgeht, gewinnen wir mehr Klarheit und Gelassenheit und können die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind.
- Achtsamkeit ist deshalb die unmittelbare Erfahrung der Gegenwart und bedeutet, auf bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein, und zwar: mit Absicht, im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu werten. Achtsamkeit ist auch deshalb von grossem Wert, weil sie uns die Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks vor Augen führt. Sie erlaubt uns, mit grösserer Intensität und Freude zu leben und bringt uns in Kontakt mit unseren inneren Kräften, die es uns ermöglichen, zu wachsen, zu lernen und zu gesunden.
- Achtsamkeit befähigt uns, Stress im Alltag, Herausforderungen durch Krankheit, Verluste und andere schmerzhaft Erfahrungen besser akzeptieren und verarbeiten zu können. Sie befähigt uns, innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden – auch angesichts körperlicher und seelischer Schmerzen oder schwieriger Lebensumstände.

Wenn die Achtsamkeit etwas



Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzhaftes berührt, wandelt sie es um und heilt es.

Thich Nhat Hanh

(buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker. Thich ist ein Titel vietnamesischer Mönche)

Für westliche Menschen ist der Zustand der Achtsamkeit schwer vorstellbar und scheinbar auch nur auf einem langen und strengen Übungsweg erreichbar. Auf dem Weg zur vollkommenen Wahrnehmung kann die Achtsamkeit aber auch für uns von hohem Nutzen sein, wenn wir sie als Aufmerksamkeit verstehen und in einer bestimmten Weise schulen.

Karl Heinz Brodbeck, der die Rolle der Achtsamkeit für die Entwicklung von Kreativität untersucht, beschreibt Achtsamkeit als eine Eigenschaft des Bewusstseins, die wir schwer in den Blick bekommen und steuern können. Normalerweise flackert unsere Aufmerksamkeit unaufhörlich zwischen verschiedenen Sinnen und Gegenständen hin und her, es fällt uns schwer, uns auf eine Sache zu konzentrieren. Wenn wir von etwas begeistert sind, können wir oft in ungeahnter Weise konzentriert an einer Sache arbeiten und außerordentliche und kreative Leistungen vollbringen, um dann wieder in unseren gewohnten Zustand der ständigen Wechsels von einem Aspekt einer Situation zum nächs-

ten zurückzufallen. Kommen wir einmal zur Ruhe, werden wir müde, so sehr ist uns dieses Hin- und Herflackern der Aufmerksamkeit zur Gewohnheit geworden. Achtsamkeit wird durch negative Gefühle behindert und durch positive Gefühle verstärkt. Achtsamkeit zu sammeln und auf etwas zu konzentrieren ist schwierig und kann nur durch andauerndes Üben erreicht werden.

Voraussetzung für das Verständnis anderer Menschen und die Ausbildung emotionaler Intelligenz ist die Fähigkeit zu einer differenzierten Selbstwahrnehmung und intrapersonelle Kompetenz. Achtsamkeit als Haltung bietet den Raum und den Zugang zur Wahrnehmung der eigenen körperlichen und emotionalen Befindlichkeit, ohne in Selbstbespiegelung zu verfallen. Achtsamkeit wendet ihren Fokus immer bewusst an, richtet die Aufmerksamkeit absichtsvoll auf einen Gegenstand. Insofern ist erhöhte Achtsamkeit mit erhöhter Bewusstheit gleichzusetzen. Bewusstheit ermöglicht erweiterte, verfeinerte und vertiefte Wahrnehmung im Innen und Außen und bietet ein Regulativ für Täuschung und Selbsttäuschung.

Derzeit haben Achtsamkeitsthemen Hochkonjunktur. Und allen Kritiken zum Trotz – ihre Stärke mag darin bestehen, dass sie sehr einfach sind und ausserdem eine zauberhafte Einladung

enthalten. Im Mittelpunkt der Übungen steht nämlich eine euch sehr vertraute Hauptperson: Ihr selbst. Genau die Person, die ihr häufig im Alltag überseht, obwohl sie für euch der beste Orientierungspunkt in einem angefüllten Alltag ist. Und warum überseht ihr sie? Weil ihr – aus welchem Grund auch immer – zu der gehetzten Überzeugung gelangt seid:


- «Ich muss meinen Job machen. Das geht jetzt vor.»
- «Die Kollegin ist krank, einer muss es ja machen.»
- «Ich habe schon seit drei Wochen Rückenschmerzen, darum kümmere ich mich dann auch mal, aber nicht jetzt.»
- «In mir rumort es, aber wenn ich da einmal anfangen, sehe ich sobald kein Ende
- – das kann ich mir jetzt nicht leisten.»
- «Atemübungen? Ich habe nicht mal Zeit, einen Tee zu trinken.»

Wenn ihr hier kühn weiterdenkt und eure eigenen Bedenken zur Kenntnis nehmt, habt ihr anschliessend eine ungemütliche kleine Liste, die euch den Weg weist, auf dem ihr etwas Neues probieren könntet. Warum aber denken die meisten Menschen hier nicht weiter? Warum erstellen wir unsere Einwandsliste gegen persönliche Änderung nicht? Warum ändern wir nicht, was „eigentlich“ geändert werden müsste? Warum stehen wir uns selbst im Weg?

Die Gegenwart wird man nicht durch Lesen entdecken. Man wird sie nur erfahren, wenn man sie wahrzunehmen beginnt. Voraussetzung ist, dass man mit einer freundlichen Haltung neugierig auf sie wird. Und sollte weiter oben davon die Rede gewesen sein, dass die Achtsamkeitsübungen durch ihre Einfachheit bestechen, so kommt hier das dicke Ende: Was glaubt ihr, passiert, wenn ihr beginnt, freundlich auf euren gegenwärtigen Moment zu schauen?


- Wird euch langweilig?
- Schreibt ihr innerlich die Einkaufsliste für morgen?
- Schweift ihr ab und denkt an die ärgerliche Autofahrt heute Morgen?
- Bekommt ihr Hunger?

Wer anfängt, auf sich und andere zu achten – und zwar ohne ethischen Überbau, sondern einfach im gegebenen Augenblick –, gerät an Fragen, die für manchen quälend sind: Wer bin ich jetzt? Wie fühle ich mich jetzt? Was brauche ich jetzt? Wie verbunden bin ich mit den anderen? Nehme ich mich wahr? Nehme ich die anderen wahr? Was braucht der andere? Wie viel Rücksicht kann ich mir leisten? Leiste ich genug, wenn ich gut auf mich und andere achte? Was ist angemessen? ... Das mögen quälende Fragen sein, doch die Antworten findet ihr mit der



Garage Jean Krucker SA

158, route de Thonon 1245 Collonge-Bellerive



Notre expérience vous assure...
La qualité d'un service sur mesure

Jean-Jacques Sébire
+41 (0)79 418 72 01
+41 (0)22 752 15 15

«Wind betrachtend verzehre ich meinen Reis. So einer bin ich.»

Achtsamkeit auf euch selbst.

Der entscheidende Punkt bei der Achtsamkeit ist, dass ihr eure Neugier nährt. Fragt euch: Was passiert wohl, wenn ich aus dem Hamsterrad springe? Füttert euch mit kleinen Gegenwärtigkeiten. Einige Beispiele:

- Nehmt euer morgendliches Duschen als erste Achtsamkeitsübung am Tag. Spürt das Wasser auf eurer Haut. Kommen euch Gedanken, so lasst sie mit dem Wasser wegspülen. (Überlegt euch anschliessend, ob ihr wirklich nur geduscht habt. Oder habt ihr in Gedanken schon die Post auf eurem Schreibtisch geöffnet?)
- Beisst in euer Frühstücksbrötchen. Besinnt euch ganz auf diesen einen Augenblick. Esst diesen einen Bissen, nur diesen Bissen, diesen einen Bissen. Tut sonst nichts.
- Stoppt einmal am Tag den gewohnten Ablauf. Setzt euch zum Beispiel auf eurem Schreibtischstuhl zurück. Lasst zu, dass euch euer Atem einfach den Bauch füllt. Einatmen geschieht von selbst – ihr müsst nichts weiter tun. Diese Aufmerksamkeit gilt euch allein.
- Gönnst eurem Körper Beachtung. Schaltet euren Blick nach innen, und lasst in stehender Position euer ganzes Körpergewicht auf eure Füße fallen. Stellt euch vor, euer innerer Blick ist eine Taschenlampe: Beleuchtet eure Füße. Spürt euren Atem. Beachtet nacheinander euren gesamten Körper – von den Füßen bis zum Scheitel. Lasst immer wieder alles Gewicht auf eure Füße fallen, und atmet ruhig.
- Spürt eure Anspannung, und erlaubt euch Entspannung. Das funktioniert sogar, wenn ihr vor dem Heimfahren kurz vor dem Steuer sitzen bleibt ohne loszufahren: Atmet ein, und spannt euren ganzen Körper an. Haltet das einen Moment. Lasst mit dem Ausatmen wieder los.

Wiederholt das ein paar Mal. Lasst den Tag hinter euch. Überlasst euch dem vor euch liegenden Feierabend. Und was bringt es?

Der Vorteil von kleinen Achtsamkeitsübungen wird schnell spürbar: Ihr merkt, dass eure gestresste Zeit einen Riss bekommt und Möglichkeiten entstehen, die ihr vorher nicht wahrgenommen habt. Das sind Möglichkeiten für euch ganz persönlich, aber das eröffnet auch neue Wege der Zufriedenheit und Effizienz im Beruf.

Der Dichter Basho schrieb: «Wind betrachtend verzehre ich meinen Reis. So einer bin ich.» Und wer seid ihr, wenn ihr euch erlaubt, immer mal wieder für einen Augenblick einfach nur achtsam für sich und andere zu sein?

Warum ich euch das alles zusammengestellt habe und erzähle? Was gehört zu den Zielen eines Freimaurers? Es ist ganz einfach – seid achtsam mit euch, euren Mitmenschen und eurer Umwelt!



El COMPAS, instrumento necesario para fijar distancias y que al extenderse o ajustarse desde su eje traza líneas perfectamente paralelas y representa la EQUIDISTANCIA, que debe existir entre los H.: Masones.

Los otros tres instrumentos o herramientas necesarios para la construcción, también tienen una representación simbólica. Me refiero al MAZO que representa la VOLUNTAD, sobre todo para corregir imperfecciones o mejor dicho para mejorar; el CINCEL que encamina la energía producida por el mazo y representa la RAZON para discernir; y finalmente la PALETA que pule irregularidades y que equivale a la TOLERANCIA para aceptar y para compartir.

Volviendo al tema del presente trabajo, puede afirmarse que el Nivel y la Plomada están generalmente apareados en el ritual masónico. Son herramientas tan antiguas como nobles, sirviendo la primera para asegurar la línea horizontal y la segunda para verificar la vertical. Estos elementos fundamentales dan una integridad estructural al templo en construcción. Con la Plomada y el Nivel se logra que los muros y las columnas estén perfectamente verticales partiendo desde la sólida base horizontal, no desafiando a la inexorable fuerza gravitacional y

por ende poniendo en peligro el conjunto de la estructura del Templo.

Estas herramientas también reviran para buscar el justo equilibrio de los platinos de la justicia, solidificando la justa mediana entre el bien y el mal o finalmente entre opiniones quizás valederas pero encontradas en su esencia. La Plomada, apoyada en la vertical del Nivel tiene la doble significación de mostrarnos el camino de la rectitud, de servir de carretera descendiente a la Luz que proviene del GADU o de elevarnos hacia ella. Pero a la vez, todo ello no sería posible si las bases no estuvieran asentadas sobre un terreno bien equilibrado, que es confirmado por el Nivel. La Plomada también da una representación de jerarquía, de superioridad e inferioridad. El Nivel da la representación de la igualdad y de ausencia de autoritarismo. Aprovecho este símil simbólico para preguntar a mis QH de esta RL Como puede entonces comprenderse la relación – estrecha diría yo- entre la “igualdad” masónica y el complicado sistema de estrictas jerarquías que presiden la organización interna de las Logias Masónicas.

No quisiera terminar estas reflexiones, apuradas pero profundas, que me han motivado este trabajo, sin hacer referencia a mi vida personal y profesio-

sional. Descendiente directo de ilustres y Q H M, creo que mi vida entera ha sido regida por el Nivel y la Plomada. No podría haberme desempeñado a través de mi vida como un hombre justo, aunque imperfecto, sin la presencia diaria de esos nobles instrumentos. Menos aun podría haber alcanzado las altas dignidades profesionales con que la vida me ha regalado sin esas características, típicas diría yo de un Masón, que me permitieron ver al mundo en un plano de igualdad entre los seres humanos y desempeñarme con el aplomo necesario para tomar decisiones que muchas veces iban mas allá de mi plano personal, involucrando en ellas y en sus consecuencias necesariamente a mis hermanos compatriotas, representando a mi país, o internacionales desde una de las tribunas que hoy ocupo.



heureux d'être au monde et d'y voir
clair...



LAURENT LOUP, OPTICIEN A GENEVE
15, rue François-Versonnex - 1207 Genève
Tél. 022 735 70 20

Agenda des Loges du Grand Orient de Suisse

Arbeitsplan der Logen des Grossorient der Schweiz



Genève



Fidélité & Liberté
14, av. H.-Dunant
1205 Genève
1^{er} et 3^e jeudis



Apollonius de Tyane
14, av. H.-Dunant
1205 Genève
2^e, 3^e et 4^e lundis



Mozart & Voltaire
14, av. H.-Dunant
1205 Genève
2^e et 4^e vendredis



Les Trois Temples
14, av. H.-Dunant
1205 Genève
2^e et 4^e jeudis



Les Amis de St-Jean
14, av. H.-Dunant
1205 Genève
1^{er} vendredi
et 3^e lundis



Le Labyrinthe
Rte de Colovrex, 25
1218 Genève
1^{er} et 3^e mardis



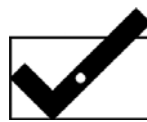
José de San Martin
Rue de l'Athénée, 12
1206 Genève
4^e vendredi



Vaud



Evolution
Valentin 62 bis
1004 Lausanne
2^e et 4^e jeudis



Venoge
Le Lavoir
1305 Cossonay-Gare
1^{er} et 3^e lundis



Phoenix
Rue du Port 11
1815 Clarens
2^e et 4^e jeudis



La Bonne Amitié
Valentin 62 bis
1004 Lausanne
3^e mardi



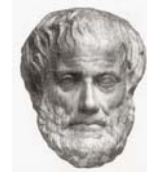
Odysée
Ferme du Désert
Pierrefleur 74
1004 Lausanne
1^{er} et 3^e mercredis



Carpe Diem
Le Lavoir
1305 Cossonay-Gare
1^{er} et 3^e mardis



Neuchâtel



Aristote
Rue du Temple 5
2014 Bôle
1^e et 3^e lundis



Bern



Zum Flammenden Stern
Zentweg 19
3001 Bern
1. und 3. Freitag



Saint-Gall



Officium et Fidelitas
7320 Sargans



Zürich



Heinrich Pestalozzi
Falkenstrasse 23
8008 Zürich
1., 3. und 5. Mittwoch



Zug



Libertas et Progressus
Eschenweg 14
6340 Inwill/Baar
1. und 3. Donnerstag

