

‘Eens kwamen er mensen bij een kluizenaar. Zij vroegen hem: “Wat is voor u de zin van het leven in de stilte?” Hij was net bezig met het putten van water uit een diepe regenput. Hij dacht even na en sprak: “Kijk in de regenput. Wat ziet u?” De bezoekers keken in de diepe regenput. “Wij zien niets.” Na een tijdje verzocht hij de mensen nog eens: “Kijk in de regenput. Wat ziet u?” Ze keken naar beneden en zeiden: “Nu zien we onszelf!” De kluizenaar sprak: “Toen ik daarstraks het water putte, was het water onrustig en kon u niets zien. Nu is het rustig en kan men zichzelf zien. Dat is de ervaring van de stilte.”²⁰

Dit verhaal uit de vierde eeuw werd overgeleverd door de kluizenaarsmonniken in de Egyptische woestijn. Het geeft het probleem in essentie aan: waar innerlijke rust ontbreekt, zien wij onszelf en onze omgeving niet duidelijk en leven daarom in disharmonie met onszelf, met onze medemensen en met de wereld.

Innerlijke onrust kan veel oorzaken hebben. Een bepaalde gebeurtenis, een confrontatie op het werk, thuis met de levenspartner, met opgroeiende kinderen – dat alles maakt ons onzeker, zorgt ervoor dat we slecht slapen of maakt ons eenvoudig alleen maar nerveus. Onze gedachten kunnen zich niet meer losmaken van het gebeuren, soms slaat ons hart sneller, alles lijkt zich in ons hoofd rond te tollen... – ieder mens kent zulke toestanden. Of het is een angstgevoel voor iets onbekends dat ons vanuit de toekomst tegemoetkomt: een examen, een verre reis, een nieuwe baan, zorgen om het gezin... –

veel dingen kunnen ons ook onrustig maken en tot fysiek beleefbare angsttoestanden leiden.

Maar waar komt dat allemaal vandaan? Wat maakt ons zo zwak en kwetsbaar dat we bepaalde onaangename belevenissen of zielentoestanden tot in onze lichamelijkheid ervaren? De antroposofische geesteswetenschap beschrijft de mens als bestaande uit vier wezensdelen: allereerst het lichaam, dat als *fysiek lichaam* wordt aangegeven. Maar dit kan zich niet vanuit zichzelf in leven houden; als het aan zichzelf wordt overgelaten zou het tot stof uiteenvallen, zoals dat na de dood dan ook gebeurt. Wat het fysieke lichaam in leven houdt dat is het uiterlijk niet zichtbare *levens- of etherlichaam*, dat niet uit stoffen bestaat, maar uit levensprocessen, dus in de tijd verlopende processen. Iedere plant laat ons in haar groei, bloei en vergaan zulke processen zien. Zij vormen ons lichaam in de vorm van het etherlichaam. – Maar we bestaan niet alleen uit levensprocessen, we hebben ook gevoelens, dromen, bewustzijn, we kunnen dingen om ons heen waarnemen en al of niet aangenaam vinden. Al deze zielenprocessen zijn gezeteld in het waarnemingslichaam, dat Steiner het *astrale lichaam* noemt. – Het vierde wezensdeel, ons *Ik*, zou de leider over de andere wezensdelen moeten zijn. Het is de drager van onze individualiteit; daarin pakken we onze belevenissen, ons lot, alles wat we hebben geleerd, samen als onze persoonlijkheid. Het Ik kan zich via de drie overige wezensdelen met de wereld in verbinding stellen of zich van haar distantiëren. Het kan als diepste beleven de liefde voor een ander

mens in zich opwekken, het kan de vrijheid van zijn willen nastreven.

Innerlijke onrust komt alleen daardoor tot stand dat het evenwicht tussen deze vier wezensdelen – Ik, astraallichaam, etherlichaam, fysiek lichaam – verstoord is. In de voordracht over *Nervositeit en het Ik* geeft Steiner twee mogelijkheden aan:

- 1 Het fysieke lichaam overweldigt het etherlichaam, dan komt het tot geheugenzwakte, tot motorische onrust, tot slordigheden enzovoort.
- 2 Het astrale lichaam overweldigt het Ik, we zijn innerlijk onrustig, angstig, kunnen onze gedachten niet goed bij elkaar houden, enzovoort.

De oefeningen die Rudolf Steiner heeft aangegeven zijn bedoeld om deze onevenwichtigheid op te heffen en daarmee weer rust te brengen in het woeelige wateroppervlak van ons wezen.

Niets anders dan dit streefden ook de eerste christelijke monniken na wanneer ze zich terugtrokken in de eenzaamheid van de woestijn. Daar, in de stilte, worstelden ze met alle verzoeking en visioenen, met lichamelijk lijden en onzekerheden, zoals die bijvoorbeeld door Matthias Grünewald op zijn *Isenheimer Altaar* op een indrukwekkende manier zijn weergegeven in de verzoeking van de heilige Antonius.

Het gebed was daarbij voor deze monniken een belangrijk hulpmiddel. Want in het gebed voelde de mens zich met God verbonden. Wat Rudolf Steiner in de voordracht over het wezen van het gebed beschrijft als basale krachten van het ware gebed, dat het voorstadium vormt voor de meditatie, werd

door de monniken heel lang verzorgd en gedaan. Daarbij ging het er ook om, zoals de in het begin geciteerde parabel beschrijft, in de spiegel van de eigen ziel te schouwen, tegenover zichzelf te gaan staan, de eigen onvolkomenheden waar te nemen en te overwinnen. – De uiteenzetting met de buitenwereld, met de toekomst, zoals Steiner dat aangeeft als tweede gebedsstemming, werd door de monniken gezocht in het werken. Zo luidde de oude monniksregel sinds Benedictus, de grondlegger van het westerse kloosterleven: *ora et labora*, bid en werk. Ook in het uiterlijke zochten de monniken de afzondering. Het klooster, de cellen zijn de uiterlijke uitdrukking van het zich afsluiten van de buitenwereld; ook het andere geslacht moest worden vermeden: ascese in de strengste zin.

Steiner ziet voor de moderne tijd duidelijk andere voorwaarden: in de uiteenzetting met de gegevens van de huidige cultuur, met gezin, beroep, moderne techniek, met het verkeer enzovoort, moet de mens in deze tijd aan de verwachtingen voldoen en toch zijn innerlijke rust vinden. Zo pakt Steiner de oefeningen die al door de monniken werden gedaan, in de kern weer op en ontwikkelt ze verder. ‘*Verschaft jezelf ogenblikken van innerlijke rust en leer in deze ogenblikken het wezenlijke van het onwezenlijke te onderscheiden*’ – zo staat het in de derde tekst die we hebben uitgekozen voor dit boek en die stamt uit het scholingsboek *De weg tot inzicht in hogere werelden*. De afstand tot zichzelf vinden, zichzelf als van buiten leren bekijken, dat betekent ook: het Ik bevrijden van de overheersing door het astrale

lichaam en daardoor objectiever tegenover zichzelf staan, zichzelf waarnemen als in een heldere waterspiegel. Steiner benadrukt hierbij dat het op het moment van beleven vaak moeilijk kan zijn om deze afstand te vinden en stelt daarom voor om het eerst te proberen met gebeurtenissen die al langer geleden zijn gebeurd. Doorslaggevend is de kracht die voortkomt uit de steeds herhaalde pogingen. En deze kracht zal groeien en ons dan ook een steun zijn om de innerlijke rust te bewaren of terug te vinden bij alles wat dichterbij ligt.

De verdere ontwikkeling in vergelijking met de christelijke traditie is nu dat de moderne mens de oordeels- en gedachtekracht die hij op de wereld en op de andere mens richt en die in vroegere tijden nog niet zo sterk was ontwikkeld als sinds de renaissance, nu op het eigen zelf richt. Daardoor verwerft hij de kracht om in het spanningsveld van de tegenwoordige uiteenzetting tussen binnen- en buitenwereld toch rustig te blijven, het Ik weer tot heerser te maken over het astrale lichaam. – Hoe ziet dan de verdere ontwikkeling van het gevoel met God verbonden te zijn, zoals de middeleeuwse monnik dat in het klooster nastreefde, er tegenwoordig uit?

Het scheppingsverhaal in *Genesis* beschrijft het basisgevoel van de innerlijke rust als volgt: 'Op de zevende dag bracht God het werk dat hij verricht had tot voltooiing. Hij rustte op de zevende dag van al het werk dat Hij verricht had. God zegende de zevende dag en maakte hem heilig, want op die dag rustte God van al het werk dat Hij scheppend tot stand had gebracht.'

Waar iets werd gedaan heeft zelfs God de afstand nodig, de rust tot bezinning, de terugblik op het gedane werk. De joodse sabbat en de christelijke zondag zijn evenzeer de uiterlijke uitdrukking van dit levensfeit. Ook in het dagelijkse leven zijn korte momenten nodig voor de innerlijke rust, zo mogelijk op regelmatige tijden. Levensritme is iets buitengewoon heilzaams wanneer het innerlijk wordt volgehouden en soms ook bevocht wordt. De goddelijke kracht die in het weekritme en ook in de kringloop van het jaar te vinden is en waarvan *Genesis* verhaalt, die kracht kan bespeurbaar worden in hoogste momenten, wanneer wij niet alleen in onszelf kunnen keren maar ons ook tot religieuze of meditatieve inhouden kunnen wenden. Wat Steiner in de voordracht over het gebed beschrijft als een gericht zijn op de wereld, op de toekomst, wordt in de derde tekst uit *De weg tot inzicht in hogere werelden* aangegeven als meditatie die de mens verbindt met het eeuwige van zijn eigen wezenskern. Dan kan er in onze ziel een vermoeden opgaan dat ons Ik niet alleen tussen leven en dood, maar ook daar bovenuit bestaat. Steiner voegt daaraan toe: '*Levenskracht* welt op uit de meditatie, geen lusteloosheid'.

Hoewel zulke momenten ook maar zelden voorkomen, ze zijn invoelbaar en begrijpelijk voor iedereen in deze tijd. Daartoe wil dit boekje een impuls en een hulp zijn.