

Sommige lezers zullen zich wellicht afvragen of de drie teksten van Rudolf Steiner over de thematiek van de ‘innerlijke rust’, die hier opnieuw worden uitgegeven, nu na honderd jaar in feite nog actueel zijn. Je zou kunnen denken dat er in de tussentijd zoveel nieuws in de wereld is gebeurd dat over een dergelijk thema eigenlijk alleen maar gesproken zou kunnen worden vanuit een huidig, actueel standpunt.

Maar lees je bijvoorbeeld meteen de eerste van de hier uitgekozen voordrachten, over *‘Nervositeit en het Ik’*, dan ben je verbaasd hoe actueel het is wat Rudolf Steiner hier zegt. Het lijkt wel of het juist voor de huidige tijd van het derde millennium is uitgesproken. Maar hoe kan het dat een mens als Steiner al honderd jaar geleden dingen kon uitspreken waarvan wij de actualiteit en de reikwijdte alleen maar met verbazing kunnen constateren?

Innerlijke rust is immers nu niet iets waarnaar pas de moderne mens min of meer bewust verlangt, maar het thema wordt al in de Griekse filosofie aangeroerd. In de school van de Stoïcijnen, die met Seneca, Epictetes en Marcus Aurelius tot in de Romeinse tijd doorwerkt, was de leer van de ‘Euthymia’, de gelatenheid of de innerlijke rust, al een onderwerp. Zo lezen we bijvoorbeeld bij Seneca (4 voor Christus tot 65 na Christus): *‘Het eerste teken van een gezonde mentaliteit is, dat men heeft geleerd om tot rust te komen en in zichzelf te verwijlen. Wie overal wil zijn is nergens thuis.’*¹

Ik zal in het Nawoord nog uitvoeriger spreken over nog oudere opvattingen betreffende de ‘innerlijke

rust'. Voorlopig is het voldoende om op te merken dat het niet alleen in deze tijd moeilijk is om deze rust op te bouwen, maar dat ook de mensen van 2000 jaar geleden hun problemen daarmee hadden.

Ook op de vraag welke menselijke eigenschappen en zwakheden de innerlijke rust verhinderen, zal in het nawoord uitvoeriger worden ingegaan. Maar het is duidelijk, ook zonder diep na te denken, dat wij juist op innerlijke rust – zoals op zoveel deugden – opmerkzaam worden omdat we ze niet bezitten en pas met veel moeite kunnen verwerven.

De twee gekozen voordrachten van Rudolf Steiner en het artikel uit het boek *De weg tot inzicht in hogere werelden* zullen impulsen geven voor het omgaan met de deugd van de innerlijke rust. De eerste voordracht over *Nervositeit en het Ik* gaat daarbij uit van alledaagse ervaringen en brengt je tot concrete oefeningen. De tweede voordracht over *Het wezen van het gebed* grijpt terug op ervaringen op religieus gebied, dus op een diepere laag van het zielenleven. Het artikel *Innerlijke rust* ten slotte leidt tot meditatieve ervaringen tot aan het ervaren van het 'hogere zelf', dat uiteindelijk het doel is van al het streven naar innerlijke rust.

Dat deze aanzetten, die ook na vaker doorlezen niet zomaar uitgeput zijn, voor zoveel mogelijk lezers van dit boekje van nut kunnen zijn.

Weil im Schönbuch, augustus 2000
Andreas Neider