

Een klein jaar geleden was ik op de herfstconferentie in Dornach (Zwitserland). Een van de inleiders verwees naar een voordracht van Rudolf Steiner uit 1912. Ik werd geraakt door de herkenbaarheid van de inhoud en ook de actualiteit. En nog meer door hoe Steiner in deze voordracht heel concreet en praktisch een aantal oefeningen aanreikt. Alsof de voordracht vandaag gehouden is.

De inleiding liet me niet echt meer los. Ik wilde de voordracht lezen en in handen hebben, maar kon het in de boekhandel niet krijgen. Een dag later tijdens een wandeling in de middagpauze in de nog warme herfstzon liep ik een tweedehands boekwinkeltje binnen. Dat deed ik elke middag tussen de workshops door.

Mijn oog viel direct op een klein boekje naast de toonbank met de titel *Innere Ruhe (innerlijke rust)*. Op de voorkant een prachtige afbeelding van Odilon Redon, een haast meditatief beeld.

Ik pakte het boekje en tot mijn grote verbazing bevatte het precies deze voordracht, samen met een voordracht van Steiner over het wezen van het gebed en een inleidend artikel met praktische oefeningen als basishouding voor persoonlijke scholing. Wat een vondst! Nog diezelfde middag ben ik het gaan lezen en ben ik me met de oefeningen gaan verhouden en uiteenzetten.

Bij terugkomst in Nederland ontstond vrij snel het idee dat dit boekje van praktische waarde kan zijn in deze tijd en dat ik het graag beschikbaar zou willen maken in een vertaling.

Inmiddels is met de coronaviruspandemie de actualiteit van dit boekje voor mij alleen nog maar groter geworden. Het uithouden van de onzekerheid, de angst die daar soms bij komt kijken en die juist bij deze pandemie ook een belangrijke rol speelt, niet weten wat de juiste aanpak is, de onduidelijkheid waar we over een paar maanden zullen staan, het ontbreken van een oplossing...

Dat niet-weten, het niet kunnen overzien, kan gevoelens oproepen van onzekerheid, nervositeit en misschien zelfs angst of paniek. Het hanteren daarvan doet een beroep op andere vaardigheden dan we gewend zijn en vraagt naar rust in jezelf, en het varen op een innerlijk kompas.

Vaardigheden die we in de zorg eigenlijk al lang kennen als bijvoorbeeld de middag toch weer anders verloopt dan we in het dagprogramma hebben opgeschreven omdat er op de werkplaatsen die dag iets gebeurd is waar de bewoner bij betrokken was. De bewoner komt gespannen thuis, onrustig. Op dat moment weet je dat je in het moment handelt, je vaart op je innerlijk kompas. Je hanteert de druk en brengt de onzekerheid terug. Bij de bewoner, maar ook bij jezelf. Je weet niet hoe de middag zal verlopen, je weet slechts met welke risico's je te maken hebt. En dan heb je ook nog de andere bewoners in je bewustzijn. Hoe zullen die reageren, voor wie moet je extra aandacht hebben?

Dit innerlijke kompas, je 'ik', kun je scholen en bewust inzetten. Ook in je dagelijkse leven en ook bij iets groots als deze pandemie.

Ik hoop dat dit boekje daarin een kleine bijdrage kan zijn, een klein baken in de scholing van je *kompas*.

Zeer veel dank gaat uit naar Kitty Steinbuch, die voor de vertaling van de tekst heeft gezorgd. Tevens dank aan Jaap Verheij en Harm Vermeulen voor de opmaak en vormgeving en Jan Verweij als verbindende schakel in het productieproces.

Tot slot dank aan Hester Buijs als mededragers van de impuls achter deze vertaling en supporter van dit initiatief.

*Remco Bakker,
voorzitter raad van bestuur Raphaëlstichting
Schoorl, juli 2020*