



Antroposofie

Het Leven als inwijdingsweg

Het is al meer dan een eeuw geleden dat Rudolf Steiner zijn antroposofisch gedachtegoed verspreidde, maar zijn leer is nog steeds springlevend. Over de inwijdingsweg die we te gaan hebben als we het leven ten volle willen begrijpen.

‘Je moet niets op gezag van anderen aannemen,’ zei Steiner tegen zijn volgers... ‘Ook niet van mij’

De filosofie en ideeën van Rudolf Steiner (1861-1925) kun je in ons land overal terugvinden - en soms op onverwachte plekken. In Amsterdam-Zuidoost bijvoorbeeld, waar het organisch gevormde hoofdkantoor van de ING staat; een mooi voorbeeld van antroposofische architectuur. In de vrije scholen en in de landbouw, die voortvloeien uit zijn ideeën over onderwijs en landbouw. Of op de schappen van de drogist; het natuurcosmeticamerk Weleda werd door Steiner zelf opgericht en bijvoorbeeld ook Dr.Hauschka baseert zich op zijn

gedachtegoed. Maar de antroposofie geeft ook richting aan het persoonlijk leven van veel mensen, wijst de weg aan wie verlangt naar kennis, wijsheid en een zinvoller leven.

HOGERE WERELDEN

Ruim een eeuw geleden zag Steiner dat de westerse mens vast leek te zitten in een materialistische manier van denken. Hij had het gevoel dat de tijd rijp was voor een spirituele koerswijziging en wilde mensen weer in contact brengen met wat hij ‘de hogere werelden’ noemde en die volgens hem verborgen liggen achter

de zintuiglijk waarneembare wereld. Steiner noemde de antroposofie een ‘geestelijke scholingsweg’ of ‘inwijdingsweg’ waarmee de mens op eigen kracht de verbinding met die hogere werelden kan herstellen. ‘De opdracht van de mens ligt erin de aarde om te vormen door haar in te planten met wat hij uit de geestelijke wereld aan inzicht wint,’ zei hij. Zelf had Steiner na jaren van geestelijke oefening een vrije toegang tot een soort kosmische bibliotheek, de *akasha*, een bewustzijnsniveau waar alle spirituele kennis van het universum over verleden en toekomst ligt opgeslagen. De esoterische kennis die hij daar opdeed, verspreidde hij via lezingen en boeken. Antroposofie is samengesteld uit de Griekse woorden voor ‘mens’ en ‘wijsheid’ en kan losjes worden vertaald als ‘bewustzijn van het menszijn’. Waarmee ook impliciet wordt aangegeven dat het niet gaat om ‘geloven’, maar om ‘weten’. Volgens Steiner maakt kennis van de hogere werelden het leven op aarde zinvol en rijker. Zo leer je jouw speciale taak in de wereld kennen en ga je de grotere samenhang van de kosmos begrijpen. Je ziet het leven in een groter spiritueel perspectief, waarin alles met alles is verbonden. ‘De wereld is vervuld van goddelijke heerlijkheid, maar we moeten het goddelijke eerst in onze eigen ziel hebben beleefd voordat we het in onze omgeving kunnen vinden,’ zei hij.

GEEN MEESTERS

Het bewust binnengaan van de hogere werelden wordt ‘inwijding’ genoemd. Daarom noemt Steiner de antroposofie een moderne inwijdingsweg. Hij liet zich inspireren door de duizenden jaren oude inwijdingswegen waar de mysteriescholen - een soort vóórchristelijk kloosters -

>

De drie proeven op de inwijdingsweg

Vuurproef: baas over jezelf

De vuurproef gaat over het overwinnen van beperkingen: boosheid, angst, stress, verleiding, jaloezie, enzovoorts. Hoe moeilijker de proef, des te groter de kracht en wijsheid die je vergaart als je ervoor slaagt. Jezus bereikte zijn spirituele hoogtepunt nadat hij in de woestijn het aanbod van de duivel om te heersen over een groot rijk had afgeslagen. Boeddha raakte verlicht nadat hij de demon Mara, wiens mooie dochters hem probeerden te verleiden, had overwonnen. De term vuurproef verwijst naar de kracht en het inzicht dat je erdoor verkrijgt. Als een vuur verbranden die de sluier die tussen de waarneembare wereld en de geestelijke wereld ligt. Stel dat je in de file staat en te laat dreigt te komen voor een belangrijke afspraak. Misschien schiet je in zo’n geval in de stress, maar volgens de antroposofie mis je dan een kans om tot wijsheid te komen. Je kunt deze situatie ook aangrijpen om te proberen je beperking de baas te worden. Dat doe je door jezelf eerst als een buitenstaander te observeren en je emoties nuchter te benoemen. Vervolgens onderzoek je waar die emoties vandaan komen. Je ontdekt dan misschien dat je stress wordt veroorzaakt door angst om anderen teleur te stellen of kritiek te krijgen als je te laat komt. De uitdaging is nu om vanuit je innerlijke rust en wijsheid - je Ik-kracht - je ego bij te sturen: je accepteert het feit dat je laat bent, maar je besluit je niet te laten opjagen. Als je dat lukt heb je én meer zelfkennis gekregen én ben je de situatie meester. Je bent geslaagd voor de vuurproef!

Waterproef: ga staan voor je idealen

De waterproef gaat over je drijfveren en dankt zijn naam aan het ontbreken van houvast op een moment dat je tegenover anderen voor je geloof en overtuiging wilt blijven staan. Dat vraagt moed omdat je daarop afgewezen kunt worden. Je mist vaste grond onder je voeten en het voelt je alsof je aan het watertrappelen bent. Zo vertelde de Maastrichtse hoogleraar Onno van Schayk vorig jaar in een interview dat hij getuige was geweest van een wonder toen een geamputeerd been na een gebedssessie enkele centimeters was aangegroeid. Hij had dit niet hoeven vertellen, niemand

die ernaar vroeg, maar hij had blijkbaar het gevoel dat het in morele zin nodig was dit verhaal naar buiten te brengen. Natuurlijk viel de hele wetenschappelijke wereld over hem heen en waren de cynische reacties niet van de lucht, maar hij bleef achter zijn verhaal staan - een geslaagde waterproef. Een ander voorbeeld: je bent aan het winkelen met vriendinnen als je langs een winkel komt van een grote keten waarvan je weet dat ze het niet zo nauw nemen met het milieu en de arbeidsomstandigheden. Om die reden koop je er nooit. In de etalage hangt het model jas waarnaar je al een jaar op zoek bent en ook nog voor minder dan geen geld. Je vriendinnen roepen in koor: Doen! De verleiding is enorm, maar je laat je ethische principes voorgaan en loopt door. Naast het feit dat het je kracht en zelfvertrouwen geeft, helpt de waterproef je ook ontdekken welke principes en idealen belangrijk zijn in je leven.

Luchtproef: verbinding met de intuïtie

Bij de luchtproef heb je nog minder houvast dan bij de waterproef. Je komt in een situatie terecht waarin je puur op intuïtie moet handelen of beslissen, simpelweg omdat je geen tijd of gelegenheid hebt om de omstandigheden of de context in kaart te brengen - je mag gewoon geen moment aarzelen. Antroposofisch huisarts Jaap van de Weg beschrijft een incident uit zijn praktijk waarbij hij met een patiënt met een slagaderverwijding naar het ziekenhuis reed. In de auto zag hij dat de slagader scheurde, wat meestal een snelle dood tot gevolg heeft. ‘Ik stond toen voor de keus: rijd ik door naar het ziekenhuis of ga ik een stille zijstraat in en laat ik hem rustig overlijden? Ik heb zonder nadenken het gaspedaal ingetrapt en ben naar het ziekenhuis gereden. Dat was een moment dat ik moest handelen zonder dat ik kon weten wat de beste keus was. De beslissing schoot als het ware mijn spieren in. En de patiënt heeft het gered. Dus in de luchtproef stel je je open voor een energie van een andere orde. Je hebt zo’n sterke verbinding met je intuïtie dat je voelt wat nodig is, zonder naar informatie te zoeken.” De luchtproef leert ons om blind te vertrouwen op onze intuïtie. Volgens de antroposofie leren we zo om open te staan voor de energie van de hogere werelden, die in en door ons kan handelen.

Er komen geen meesters of goeroes aan te pas; je wordt ingewijd door het leven zelf

> gebruik van maakten. Via meditatie, studie, en het doorlopen van bepaalde beproevingen werd de leerling onder begeleiding van een leraar ingewijd in de geheimen van het leven en leerde hij zijn ware, hogere zelf kennen. Steiner wilde die klassieke inwijdingsweg vertalen naar nu. In de antroposofie komen er echter geen meesters, spiritueel leraren of goeroes aan te pas, maar word je door het leven zelf ingewijd. Je moet via eigen ervaringen waarheid en wijsheid vinden, zei hij, en die niet op gezag van anderen aannemen. Hij drukte zijn toehoorders en volgers regelmatig op het hart om niets klakkeloos van hem aan te nemen, maar zelf op geestelijk onderzoek uit te gaan en zijn inzichten aan hun eigen ervaring te toetsen. Ieder mens heeft zijn eigen weg te bewandelen en kan dat het beste alleen doen, zei hij. Antroposofie gaat dus uit van het individu en is in die zin een typisch westerse spirituele stroming. Steiner noemde het hogere zelf consequent het Ik, met hoofdletter i. Een groot verschil met oosterse stromingen, die vaak redeneren vanuit ‘wij’ en de nadruk leggen op eenheid, groepsgevoel en familiebanden. In de antroposofie vormt het leven zelf dus de inwijdingsschool. De lastige momenten, hindernissen en crises die op ons pad komen zijn geen nare gebeurtenissen die je maar zo snel mogelijk moet vergeten, maar mogelijkheden om spiritueel te groeien. Op die momenten stelt het leven ons op de proef

en maakt ons bewust van onze innerlijke kracht. Als we die proeven met succes afleggen, zei Steiner, komen we steeds dichterbij de hogere werelden te staan. Hij onderscheidde drie soorten proeven, verstopt in dagelijkse gebeurtenissen, die een reiziger op de inwijdingsweg kan tegenkomen: de vuurproef, de waterproef en de luchtproef, Het is aan ons om ze te herkennen en ze vervolgens tot een goed einde te brengen.

STURING OVER DE ZIEL
Steiner deelde de mens op in drie aspecten: het lichaam, de ziel en het Ik. De ziel is het gebied waar onze gedachten, gevoelens en wilsimpulsen opereren. Het Ik is een goddelijke kern of hoger zelf dat in contact staat met de hogere werelden. ‘Zoals de waterdruppel zich verhoudt tot de zee, zo verhoudt het Ik zich tot het goddelijke,’ schreef hij. Via het Ik kan je de gedachten, gevoelens, verlangens en hartstochten van de ziel sturen. En telkens wanneer je een levensproef volbrengt, versterk je de Ik-kracht; krijgt het Ik meer sturing over de ziel. Aan het einde van de inwijdingsweg val je helemaal samen met het Ik en heb je vrije toegang tot de hogere werelden. Je bent volledig ingewijd. Van de drie proeven komt de vuurproef het meeste voor. Op momenten dat je wordt geconfronteerd met beperkingen of verleidingen wordt je uitgedaagd om geen speelbal van je emoties te worden

en te bewijzen dat je de baas bent over jezelf. Bijvoorbeeld: je voelt je aangetrokken tot een collega terwijl jullie allebei gelukkig getrouwd zijn. Of: je kunt met een handige kunstgreep een groot bedrag voor de fiscus achterhouden. Geef je toe aan de verleiding of luister je naar de wijsheid van je Ik? In de tweede proef, de waterproef, kom je niet je beperkingen tegen, maar juist je grootsheid. Durf je je principes en idealen uit te dragen en er echt naar te leven? Bijvoorbeeld: een collega maakt een vrouwonvriendelijke opmerking. Zeg je er wat van of slik je je verontwaardiging in? Of: er wordt een etentje georganiseerd op je werk en je bent de enige vegetariër. Vraag je om een apart menu of moffel je het stukje vlees naar de rand van je bord? Door op te komen voor je principes of idealen maak je je Ik-kracht sterker. In de derde proef, de luchtproef, draait het allemaal om je intuïtie, dat gouden draadje dat je verbindt met hogere werelden, waardoor je dingen kunt voelen, zien of weten die voor je uiterlijke zintuigen verborgen zijn. Zo is er bijvoorbeeld het verhaal van een passagier die in de trein plotseling zonder aanwijsbare reden aan de noodrem trok. Toen de conducteur buiten ging kijken, bleek er een omgewaaide boom op het spoor te liggen. De passagier had puur intuïtief gehandeld, zonder voorkennis of informatie - een geslaagde luchtproef.

AARDSE NUCHTERHEID
Wat de antroposofie ook zo westers maakt, is de nadruk die wordt gelegd op het gezonde verstand, de eigen verantwoordelijkheid en de wetenschappelijke methode. Steiner noemde zijn leer vaak een geesteswetenschap en hij streefde ernaar de resultaten van wat hij zijn ‘gees-

telijk onderzoek’ noemde zo methodisch en wetenschappelijk mogelijk te beschrijven. ‘De geesteswetenschap wil over het niet-zintuiglijke op dezelfde wijze spreken als de natuurwetenschap over het zintuiglijke spreekt,’ schreef hij. Ook benadrukte hij vaak dat de inwijdingsweg heel praktisch is en dat alleen iemand die met beide benen op de grond staat er geschikt voor is. Uiteindelijk moeten de inzichten uit de hogere werelden in het leven van alledag worden toegepast en dat gaat alleen als je naast hemelse wijsheid ook aardse nuchterheid en een helder verstand bezit. ‘Niemand kan een gezond hoger zelf

voortbrengen die niet in de fysieke wereld gezond leeft en denkt,’ aldus Steiner. Dus helder waarnemen, gewoon op een stoel en met je ogen wijd open en niet in de lotuszit met je ogen dicht. Ondanks deze verschillen met de wijsheidstradities uit het Oosten zijn er ook parallellen; begrippen als reïncarnatie en karma komen we in de antroposofie ook tegen. Steiner zei: ‘Het wezenlijke ligt niet in één waarheid, maar in het samenklinken van alle waarheden.’

TEKST **ABHINABHA TANGERMAN**
MET DANK AAN **JAAP VAN DE WEG**
ILLUSTRATIES **JEAN CODY**

MEER LEZEN
* **‘Lof der Hindernissen’, Jaap van de Weg, Christofoor**
* **‘De weg tot inzicht in Hogere Werelden’, Rudolf Steiner, Christofoor**
* **‘De Wetenschap van de Geheimen der Ziel’, Rudolf Steiner, Vrij Geestesleven**

Steiners oefeningen

Steiner gaf in zijn boeken en voordrachten veel concentratie- en meditatie-oefeningen voor geestelijke scholing. Ze leren je je bewustzijn te verruimen en helpen je stappen vooruit te zetten op de inwijdingsweg.

1. TERUGBLIK OP DE DAG
Voordat je naar bed gaat, neem je een minuut of tien de tijd om de beelden van de dag in omgekeerde volgorde op te roepen in je geest. Je gaat na wat je die dag hebt gedaan en beleefd. Welke cadeautjes heeft het leven je gegeven? Wat was belangrijk en wat niet? Net als bij de vuurproef probeer je jezelf te zien alsof je naar iemand anders kijkt. Zo maak je je los van je ego en dat geeft innerlijke rust.

Als je dit regelmatig doet verhoog je bovendien het vermogen om bij al je bezigheden je leven vanuit je hogere Ik te beschouwen.

2. DENK-OEFENING
Neem een simpel voorwerp in gedachte, zoals een potlood of een paperclip. Houd je gedachten nu minstens vijf minuten lang alleen bij dit voorwerp en probeer om het vanuit zoveel mogelijk invalshoeken te beschouwen: wat is de vorm van het voor-

werp, van welk materiaal is het gemaakt, wie het heeft uitgevonden, welke alternatieven zijn ervoor, enzovoorts. Telkens als je afdwaalt met je gedachten, keer je terug naar het voorwerp. Zo oefen je om het denken vanuit je Ik-bewustzijn te sturen en train je jezelf helder na te denken - ook over meer complexe zaken.

3. VERBORGEN KRACHT
Leg een zaadje van een plant voor je neer en concentreer je

op de vorm en kleur ervan. Visualiseer welke plant er uit dit zaadje zou kunnen groeien. Dit kleine zaadje heeft dus een verborgen kracht in zich: een prachtige plant. Reflecteer op die kracht en herhaal daarbij in stilte de zin: ‘Het onzichtbare zal zichtbaar worden’. Probeer dit niet alleen te denken, maar ook te voelen. Volgens Steiner maakt deze oefening je bewust van een kracht in jezelf, waardoor je de geestelijke wereld beter leert waar te nemen.