

Angst, waarvoor eigenlijk?  
Lezing door Jaap van de Weg

*Dit is de tekst van een lezing over angst op het Herfstcongres van de Kunsttherapeuten, in november 2013.*

Met mijn verhaal over angst kan ik natuurlijk niet op tegen het beeldende verhaal dat Inga York-Koesen zojuist vertelde. Zo beeldend, zo sprekend. Daar moet je kunstenaar voor zijn. Wat gebeurt er in ons binnenste als wij bang worden, als wij ergens tegenop zien, als we stress of spanning voelen. Dan komt uit de onderwereld Balor zachtjes opzetten en die fluistert ons iets in, waardoor we kleiner, killer en kouder worden en het spannend vinden. Als we er dan niet aan denken om 'Lugh!' te roepen, zoals Danaans dat in het verhaal deden, dan blijven we in die stress zitten.

Dat merk ik ook als ik met een lezing als deze aan het voorbereiden ben. Ik kan dat altijd slecht voorbereiden, dus vanmorgen was ik ongeveer voor het ontbijt pas klaar. Dan zoek ik eerst naar een voorbeeld, hoe ik de angst zelf ken. Ik hoor niet bij die 15 tot 20% van de mensen – waar Wilfried Minne het gisteren over had – die in hun leven en hun biografie echt last hebben van angst. Ik ken wel angst, maar die is wat kleiner. Maar vanmorgen bij het wakker worden om ongeveer 6 uur, voel ik wel iets in mij opkomen. Dan is het niet meer vanzelfsprekend: o heerlijk, de dag begint! Maar er begint iets te kriebelen in mijn buik. Ik realiseer mij welke dag het is, dat ik mijn verhaal nog moet afmaken en nog niet echt een goed idee heb voor mijn werkgroep van straks. De spanning wordt groter. Ik denk bij mezelf: dit ken ik toch? Ik doe dit altijd op het laatste moment en het gaat altijd goed. 'Ja,' zegt Balor, 'maar misschien gaat het vandaag anders.' Dat kennen we, dan komen de bekende verschijnselen. Je gaat even naar de wc en nog een keer en nog eens. Het eten smaakt niet zo goed. En als ik hier op mijn beurt zit te wachten, terwijl het verhaal zo beeldend wordt verteld, zou ik nog wel een keer naar de wc willen, maar ik kan het niet maken om hier langs te lopen. Dat zijn die bekende verschijnselen die ik heb, als de stress toeslaat.

Waar ben ik nou eigenlijk bang voor? Ik neem natuurlijk een risico. Als ik het verhaal uitschrijf voor mezelf dan heb ik daar houvast aan. Maar ik weet dat ik na een paar alinea's van het verhaal ga afwijken, dus dat helpt niet echt. Eigenlijk heb ik de inhoud goed in mijn hoofd, dus daar hoef ik niet bang voor te zijn. Maar waar ik eigenlijk bang voor ben is de ervaring dat ik hier sta, ik zie hier ongeveer

360 mensen zitten, ik kom niet uit mijn woorden, ik begin te stamelen, te stotteren en er zitten 720 ogen naar mij te kijken. En ik val tegen en val door de mand. Ik sta hier op het podium helemaal alleen en ik wil het liefst onzichtbaar zijn maar dat kan dus niet. Dat is voor veel mensen de reden om angst te hebben. Wat ik leuk vind als ik ergens een lezing houd, is dat degene die mij aankondigt vaak zenuwachtiger is dan ik. Dat stelt ook heel erg gerust. Als ik hierheen loop dan ben ik daar mee bezig. Ik hoef niet bang te zijn. Vaak gebeurt het dat we helemaal niet heel hard 'Lugh!' hoeven te roepen. Want Lugh komt vaak al vanzelf. Ik liep hier heen en kom AnnaMaria van Keulen tegen. Ik zeg: 'Wat doe jij?' En zijn antwoordt 'Ik ga een werkgroep *Innerlijke ruimte ervaren in de muziek* doen.' 'Kun jij mij dan vanmorgen wat ruimte geven?', zeg ik. We hebben daar even gestaan en samen 'hèhè!!!' gezegd. Nou, dat helpt.

Wat is angst?

Wat gebeurt er bij angst? Je kunt in vaktermen zeggen – en dat is mijn definitie van angst – angst is de innerlijke zekerheid dat er iets voor je staat, wat je niet aankunt en niet mee wil maken. Daar zit vooral *niet* in. Je weet zeker dat je niet aan kunt wat er staat te gebeuren en dat moet je vermijden. Als je angstig wordt dan ben je een niet-willende. je hebt een schrikbeeld van wat er zou kunnen gebeuren en je weet zeker: dat wil ik niet en dat kan ik niet aan. Wat gebeurt er dan in de wezensdelen, met name in het astraal lichaam? Of beeldender gezegd: wat gebeurt er in de aura. Steiner beschrijft in de *Theosofie* hoe het astraal lichaam een deel is van de menselijke aura, dus van het energieveld waarin we zitten. Dat is het bovenzinnelijke energieveld, dat sommige mensen waarnemen in kleur en in beweging. Ik denk dat we het allemaal wel waarnemen in beweging, maar niet zo bewust in kleur.

Als wij 'niet-willer' zijn, dan trekt de aura zich iets terug naar boven. En wat merken we dan? Dat de vitaliteit van mijn aanwezigheid in de benen ophoudt te bestaan. Mijn benen krijgen een beetje kippenvel en ik kom een beetje wankel op de benen te staan. Ik raak mijn verbinding met de benen kwijt en ik sta niet meer voor de dingen waar ik voor wil staan. De aura kan zich nog verder naar boven terugtrekken. Dan zinkt de moed in de schoenen en dan kunnen we daar niet meer bij. Als de aura zich verder terugtrekt naar boven, dan kun je dat merken aan vaker naar de wc moeten, vaker moeten plassen. Al dat soort spanningsverschijnselen ontstaan als het astraallichaam, de aura zich hier krampachtig probeert vast te houden om niet verder naar boven te schieten. En als hij zich fixeert rond het middenrif dan noemen wij dat echt angst. En als het

daar losschiet en nog verder naar boven toe gaat, dan krijg je de ademhalingsproblemen en de hartproblemen. Het hart gaat bonzen en de adem gaat stokken. Het volgende station waar de aura zich vastzet is in de schouderstreek en dat noemen we paniek. Als hij dan nog verder losschiet en geen aangrijpingspunt meer heeft aan het lichaam, dan lost het zichzelf op in de kosmos. Het fysieke lichaam wordt niet meer opgetild door het astraallichaam en valt naar beneden: dat is flauwvallen.. Dat is wat de aura doet, dat zijn de verschijnselen die wij voelen bij angst. Eén deel van mij zegt: ik wil niet. Een ander deel zegt: je moet blijven staan. Het beste wat je dan kunt doen, is te zorgen dat je weg bent, dat je vlucht. Dus je bevindt je in het dilemma dat een deel van jou vindt dat je dat moet doen en een deel van jou weg wil. Dan ontstaat het spanningsveld dat het lijf aanwezig blijft, en dat de ziel, oftewel het astraallichaam of de aura, weg wil. Die trekken aan elkaar en als je het lichaam permissie geeft om mee te gaan dan ben je misschien uit de angst, maar heb je wel de teleurstelling te pakken dat je de uitdaging niet aangegaan bent.

Op het moment dat je eigenlijk weg wilt omdat je iets niet wilt meemaken, sta je voor een drempel, voor een afgrond. En daarachter zit de ervaring die je niet wilt. Soms hebben je een dergelijke ervaring meegemaakt in het verleden en soms kunnen je je dat helmaal niet herinneren. Als je mensen vraagt: 'Waarom ben je zo bang om af te gaan of om de controle te verliezen? Is dat ooit gebeurd?' Nee, dat is nooit gebeurd. Maar innerlijk is er een weten dat het kan gebeuren. Dan sta je voor die drempel met de ervaringen die je aankunt. aan deze kant is het gebied dat je beheerst, en aan de overkant van de drempel zijn de dingen die je niet kent en daarbij zijn de dingen die je niet mee wilt maken. Op die grens tussen de wereld die je kent en de wereld die er achter zit, staat een grote gevarendriehoek, en dat noem ik angst. De gevarendriehoek zegt: 'Pas op! Je komt in een gebied waarin je nog niet vaardig bent. Je komt in een gebied dat je eng vindt en waar je nog iets te ontwikkelen hebt. Dus als je hier naar binnen gaat, wees dan waakzaam. Neem waar wat er gebeurt, wees je van jezelf bewust. Neem je <ik> hierin mee, want als je dat niet doet gaat het mis.' Dat is het beeld van het grote donkere bos.

### Schijngestalten

Als je op die drempel staat en niet weet dat je daar een vrije keuze kunt maken om er over heen te gaan of niet, dan kun je ook om hulp roepen. Je hoopt dan dat Lugh komt, maar Lugh komt vaak niet. Vaak komt er een ander en die zegt tegen jou: 'Heb je hulp nodig? Ik wil je wel helpen hoor, ik los het wel voor je op.' En dan

haalt hij uit zijn zak bijvoorbeeld een stukje chocola, of een fles met alcohol. Of hij fluistert je in dat je vooral heel erg stoer moet zijn. Dat zijn allerhande van die noodoplossingen die je kunt bedenken om houvast aan te hebben, zodat je niet echt als authentiek mens in het angstige gebied komt. Zodat je niet die onderwereldkracht hoeft te ontmoeten. Maar dat is tijdelijke hulp die niet werkt op de langere termijn.

Om de angst te vermijden bouw je als het ware een schijngestalte op, die veel met patronen en met dubbelgangers te maken heeft. Je maakt een gestalte van jezelf die niet je eigen wezenlijke gestalte is; je eigen wezenlijke gestalte zit daarachter verborgen. Kijk maar eens naar veel wat in reclames en op tv te zien is hoe je deze schijngestalten kunt ontwikkelen. En helaas moet ik toegeven dat wij in de geneeskunde daar ook af en toe aan meewerken. Ik heb niet dat flesje alcohol, maar even een potje met oxazepam. Wat vaak een heel nuttig middel is om te maken dat je verder kunt, maar het kan ook gebruikt worden om een schijngestalte te maken, waardoor de angst weggeduwd blijft en de ziel het gevoel heeft: ik kan toch de wereld in en ik kan toch de dingen doen die ik wil.

Dus we maken een schijngestalte. Schijngestalten zijn de grote afleiders. Die geven houvast. Daar hebben we er twee van, die naast ons staan. De ene is degene die met de verdovende middelen aankomt. Of hij zegt: 'wat doe jij het goed, jij kunt alles'. Hij stimuleert je in macht en maakt je wijs dat je de beste wordt. Ook stimuleert hij je in de trots: moet je mij eens zien. Kortgeleden is een boek over de trots verschenen van Jaap van Ginneken.<sup>1</sup> Hij heeft onderzoek gedaan naar de verleidingen van toonaangevende politici. In zijn boek – dat zeer de moeite waard is – beschrijft hij hoe er een situatie kan ontstaan waarin politici de controle kwijt raken en de dubbelganger het overneemt. Van Ginneken beschrijft hoe mensen verwaand raken, niet meer openstaan voor kritiek, zich omgeven met andere mensen die alleen maar jaknikkers zijn en geen kritiek meer geven. Hij bespreekt een flink aantal politici, zoals Kennedy, Bush en Blair, en laat zien dat mensen onder invloed raken van alcohol of geobsedeerd worden door seksualiteit. Kennedy schijnt ooit gezegd te hebben: 'Als ik een avond niet een jong ding in mijn bed heb gehad, heb ik de volgende dag migraine. Dat kan ik mij niet permitteren.' Dus die verleiders komen van een bepaalde kant om schijngestalten te maken en dan hebben we daarnaast een andere verleider die ons zekerheid geeft waar geen zekerheid is. Die geeft dus de zekerheid van de normen, hoe het hoort en hoe de werkelijkheid in elkaar zit.

---

<sup>1</sup> Jaap van Ginneken, *Verleidingen aan de top*, Business Contact 2013.

Mijn gedachte was om hier op de achtergrond van het toneel de mensheidsrepresentant te zetten, zoals die in het Goetheanum ook staat, om aan te geven hoe wij dan staan tussen deze verleiders van de zekerheid en de verleiders die ons aan de drank, drugs en seks helpen enerzijds en de normen die wij hebben anderzijds. Hoe staan wij daar in het dagelijks leven tussen in? Dit soort krachten die ons in de verleiding brengen, leiden natuurlijk af, maar vaak zijn ze wel helpers die maken dat we een tijdje verder kunnen. Als duidelijk wordt dat zij aan bod zijn geweest in onze ziel, kunnen we ze niet weg schoppen, maar we moeten beseffen dat ze tijd hebben gegeven, waardoor we verder hebben gekund. Zo hebben we toch een stukje ontwikkeling kunnen gaan, waardoor we dan met die kleine ik-ontwikkeling toch naar de angst en naar deze onderbewoners, onderhuurders kunnen gaan kijken. Want stel je voor dat je de eerste ervaring van die angst van 'dit wil ik niet meemaken' hebt op je vierde jaar. Dan komt er geen psychotherapie aan te pas; dat 'ik' is er nog niet. Dus we moeten uitstel vinden en dat uitstel komt ook vaak van dit soort verleidingen. We kunnen dan zeggen: 'met die verleiding kan ik weer een tijdje toe.' Dat zeggen we niet bewust, maar tegen de tijd dat iemand vijfendertig is en met problemen te maken krijgt dat hij niet van de chocola, de alcohol, de vrouwen en de mannen af kan blijven. Je kunt dan zwak worden en zeggen dat er werk aan de winkel is. Dan heb ik inmiddels dus twee klussen te klaren, namelijk: 1) hoe ga ik om met de verleider en 2) hoe ga ik om met de angst waarmee het begonnen is? Ja en nu is er inmiddels een 'ik' bij.

#### De drie vormen van angst

Waar zijn we nou eigenlijk bang voor? Gisteren zei Wilfried Minne in zijn verhaal: 'Waar we eigenlijk bang voor zijn, dat is het verlies van het ik-bewustzijn.' Het verlies van het 'ik', het verlies van je zelfbewustzijn. Als ik kijk waar ik verder angsten tegenkom, wanneer ik bij mensen probeer te zoeken, wat zich verbergt onder de oppervlakte en wat de ervaring is, die ze per se niet mee willen maken, dan kom ik een paar opvallende thema's tegen. Een daarvan is de spot, de hoon.

De spot die over je heen kan komen wanneer je afgaat; Zoals in deze situatie: ik kom niet uit mijn woorden; ik zou dan wel door de grond kunnen zakken. Een leraar beschreef het een keer zo: 'Het ergste wat mij kan overkomen is dat de kinderen op tafel staan te juichen en te dansen, ik weet niet meer wat ik moet doen en om een hoek komt een collega kijken wat er aan de hand is.' Dat is spot, bespot worden, hoon tegenkomen.

Een andere grote angst is natuurlijk de dood. En daarvoor zit de angst voor pijn en voor het ziek zijn. En de angst voor de dood is geloof ik ook nog niet waar het omgaat, maar de angst voor wat er na de dood gebeurt. De angst voor het oplossen in het niets. Want wij weten niet wat er na de dood gebeurt. Er zijn veel mensen die wel weten wat er na de dood gebeurt; die zijn namelijk even dood geweest. Dat zijn de mensen met een even-doodervaring. Het woord *bijna-doodervaring* klopt niet; het is een *even-doodervaring*. Deze mensen voldoen aan de medische criteria van dood zijn en ze hebben even ervaren hoe het daar is. Als je dat weet omdat je er even geweest bent, dan weet je dat je daar niet oplost, maar dat je iets van jezelf overhoudt en dat je rustig dat gebied in kunt gaan. Dus angst voor pijn, angst voor ziekte, angst voor dood is naast de hoon de tweede grote angst.

De derde grote angst is het uitgestoten zijn. Eerste tekenen daarvan zijn de opmerkingen: 'ik voel mij niet gekend' en 'ik voel mij afgewezen'. Een simpel voorbeeld. Ik ben aan het verhuizen en ik zeg tegen mijn vrouw: 'ik wil dat deel van de keuken daar hebben'. Ik zeg het nog eens een keertje, maar zij vergeet het gewoon en zij zet een ander stuk van de keuken op die plaats neer. Dan heb ik het gevoel dat er niet naar mij geluisterd wordt. In mijn achterhoofd weet ik dat dat wel meevalt. Ze heeft veel aan haar hoofd dus ze negeert mij daarbij niet, maar iets in mij kan dan het gevoel hebben: ik word niet gehoord, ik word niet serieus genomen. Als het iets groter wordt dan raak ik het contact kwijt en als het nog iets groeit, dan ontstaat dat gevoel van uitgestoten zijn. Dan is er de gedachte: ik tel niet meer mee, ik hoor er niet meer bij.

Toen ik deze drie zo op een rij zette: 1) de angst voor de hoon, en 2) de angst voor pijn en dood en 3) de angst voor het uitgestoten zijn, zag ik plotseling voor mij, hoe in de middeleeuwen mensen die misdaden hadden begaan, werden gestraft. Die werden gestraft op dezelfde drie vlakken. Je kon namelijk aan de schandpaal komen. De schandpaal: Je handen en je hoofd gaan in een blok en dan gaat dicht. Dus je kunt niet weg en daar sta je dan een dag of een aantal dagen en iedereen ziet dat je misdadiger bent. Iedereen mag tomaten gooien, schelden en schimpen enzovoort. Je wordt dus als straf in een situatie gezet van bespotting. Angst voor pijn, angst voor dood dat was in de middeleeuwen ook een bekende straf. De foltering, de vierending, het ophangen; het had allemaal met pijn en dood te maken. Maar de ergste straf die je kon overkomen was de verbanning. Want dat betekende dat je werd uitgestoten uit de gemeenschap waar je hoorde. Je was

namelijk een Amsterdammer of je was een Utrechenaar. Je hoorde in die stad, iedereen kende je daar ongeveer een beetje. Maar als je verbannen werd, hoorde je niet meer bij de plaats waar je thuishoorde en als je ergens anders naar toe ging dan hoorde je daar ook niet bij en dan was je een vreemdeling. Je was ontheemd en je dwaalde rond door de wereld zonder dat je nog ergens je verbindingen en je contacten had. Dat zijn de drie grote ervaringen van de angst en kennelijk wisten ze daar in de middeleeuwen van en strafte men de boeven daarmee. In die tijd viel de doodstraf dus nog mee, maar verbanning was het ergste wat je kon overkomen. Daarover las ik ooit in verhalen van mensen die ter dood veroordeeld zijn dat ze op een ogenblik zeggen: 'Ik hoor nergens meer bij; ik zit alleen maar te wachten, te wachten en te wachten. Maak er nou maar een eind aan, want het hoeft niet meer.'

### De ontwikkeling van de mens

Als we verder gaan met de angst dan komen we in het gebied over die drempel, waar je in de afgrond stort en waar je die ervaringen opdoet. En op die drempel daar zitten de 'helpers' die mij een tijdje geholpen hebben, maar van de regen in de drup. Tot je op een keer wakker wordt en beseft, dat je er wat aan moet doen. En wat dan? Als we kijken naar de angst in onze tijd, dan valt op dat er nu zoveel angst is. Hoe komt dat? Waarom is dat vraagstuk zo actueel? Ik denk dat het ermee te maken heeft dat wij in een tijd leven, en dat geldt zeker voor tijd na de tweede wereldoorlog, dat het goed tot ons is doorgedrongen wat in antroposofische vaktermen de ontwikkeling van de *bewustzijnsziel* heet. Dat betekent: de impuls om jezelf te ontwikkelen naar een harmonische mens, of de mens zoals die eigenlijk bedoeld is. Door wie is de mens zo bedoeld? Mijn beeld is dat ik bedoeld ben op een bepaalde manier die samenhangt met de kosmische ordening van waaruit de mensheid geschapen is. In die scheppende wereld bestaat een beeld van de mens in de verre toekomst.

Het oerbeeld van wat de mens zou kunnen worden is in de geestelijke wereld aanwezig vanaf de eerste schepping. Bij de eerste schepping is de mens geschapen in volledige harmonie met de wereld, waardoor ook zijn wezensdelen in harmonie waren met de wereld. Die mens was echter alleen maar gereed in zijn eerste versie, maar toen begon het grote project. Dat was: hoe wordt deze mens drager van de vrijheid en van liefde in vrijheid? De mens moest toen even vergeten dat hij bij de harmonie hoorde. Dat kunnen we lezen in het Bijbelboek Genesis, het verhaal over de zondeval. Daarin is beschreven hoe de mens geschapen is in zijn volle harmonie. Hoe die samenhang met de natuur en hoe

alles in vrede met elkaar leefde. En God zei tegen de mensen: 'Van alle bomen mag je eten, maar niet van *de boom van kennis van goed en kwaad*.' Ik stel mij dan die enorme wijze scheppende kracht voor, die alles heeft geschapen en die dan zegt tegen de mens: je mag alles doen, maar dat mag je niet doen. Ik zou dat tegen mijn kinderen nooit zo zeggen. Dan zou ik zeggen: 'Zet die boom ergens anders neer.' Niet te opvallend, of schep hem überhaupt niet! Maar hij is geschapen en hij staat daar, er wordt gezegd dat je daar niet van mag eten en dat is natuurlijk de beste uitnodiging om ervan te gaan eten!

In Genesis begint dus die enorm lange weg van menswording, waar wij nu in deze tijd, de afgelopen decennia rond de overgang van de 20<sup>e</sup> eeuw naar de 21<sup>e</sup> eeuw, veel bewuster in zijn komen te staan. Wij zijn ons bewuster geworden van de taak die wij op ons genomen of gekregen hebben. Dat is de vraag die wij van de geestelijke wereld gekregen hebben: om die weg te gaan, om die vrijheid te ontwikkelen. Die weg gaan wij nu en die kunnen we langzamerhand bewuster gaan. Bij het bewuster gaan van die weg merken we, dat we onszelf in de problemen kunnen brengen, waarbij we onze angst ook tegenkomen. Ik zie bijvoorbeeld veel mensen die zich bewust isoleren van de omgeving, waar zij in zijn opgegroeid. Zij hebben allerhande kritiek op ouders en het milieu waar ze vandaan komen, maken zich daar langzamerhand van los en de consequentie is dan dat ze alleen komen te staan. Maar dat alleen-zijn kunnen zij niet altijd dragen. Dan komt de angst voor het alleen-zijn en voor de eenzaamheid en zou je kunnen denken: ga dan terug en geef dat idee van die vrijheid op, maar dat kan dus niet. Want er is sprake van een intuïtie en een diepe wil: ik wil een bepaalde route gaan en dingen tegenkomen. Dat is de weg van zelfkennis. Maar het is niet alleen de zelfkennis, het is ook de kennis die we langzaam op kunnen gaan doen over hoe de wereld, inclusief de geestelijke wereld, eruit ziet.

Wat zijn eigenlijk de krachten die achter de wereld werken? Wat zijn de scheppende krachten waarmee we in het leven daadwerkelijk te maken hebben? Waar gaat het om en wat doe ik hier nou eigenlijk? En als we die scheppingsweg gaan, om onszelf in onze wezenlijkheid te scheppen en zo een steentje bij te dragen aan de schepping van de mensheid, dan moeten we dus een heleboel zekerheden loslaten en kunnen we ons gaan richten op wat er in de toekomst mogelijk is. Dat kunnen wij nog niet verwoorden, maar wij hebben er slechts een vermoeden van. Als het dan om vrijheid gaat dan is dat beeld ergens in ons aanwezig. Maar die beelden van hoe de goden het in de kosmos met ons voorhebben en hoe ze dat bedoelen, dat is zoveel groter dan wij kunnen vatten.



Als ik zie wat ik er nu van kan vatten vergeleken met veertig jaar geleden, dan is het nu maar een klein beetje meer dan veertig jaar geleden. Maar er is nog zoveel meer. Dus dat weten zit wel ergens in ons, maar we moeten er heel veel voor loslaten om die weg verder te kunnen gaan. De intuïtie kan die vrijheid op de juiste manier vertalen.

Dan ben ik blij dat ik in mijn leven de jaren '60 en '70 heb meegemaakt. Daarin werd vrijheid plotseling een heel belangrijk thema en daar hebben wij natuurlijk ontzettend van genoten in die tijd. We zijn de barricade opgegaan. De ouders waren het klootjesvolk en veel jongeren gingen met een generatieconflict het huis uit. Ze gooiden de deur met een klap achter zich dicht en kwamen het eerste jaar niet meer terug. Want ze wilden iets nieuws; ze wilden de vrijheid. En als je echt die vrijheid wilt – en dat kan intuïtie zijn uit de geestelijke wereld, die zegt dat je goed zit – dan heb je het gevoel dat het licht gaat schijnen. Je staat daar in het licht met je ideeën dat het allemaal anders moet en ook anders kan. Dan is het net alsof de geestelijke wereld, die scheppende wereld, even een stukje gordijn heeft weggeschoven, waardoor je nieuwe dingen kunt doen. Of met andere woorden: in de geestelijke wereld veranderde iets in de zin van hoe de mensheid er in de toekomst eruit kan zien. Dat leefde daar als bron van inspiratie. Voor de geboorte was men daar in die geestelijke wereld. Die werd door velen opgenomen, en leidde hier op aarde tot pogingen die inspiratie concreet vorm te geven.

Maar zo eenvoudig gaat dat niet. Want onze intuïties worden heel scherp waargenomen door de andere partijen in het beeld van de Mensheidsrepresentant. Dus alles wat wij verlangen aan vrijheid wordt meteen een klein beetje opgeblazen, zodat de vrijheid een beetje egoïstisch wordt. Denk bijvoorbeeld aan de fase van de vrije seks. Het maakte niet meer uit met wie je naar bed ging. 'Je moet toch van iedereen kunnen houden?' Dat moest allemaal kunnen en wat andere mensen daarvan vonden, dat maakte niet zoveel uit. Als anderen dat pijn deed, dan waren die nog niet zover in hun ontwikkeling. Je ziet zo'n hele golf door het land gaan. Gelukkig komt er weer een andere golf achteraan die zegt: 'Ho ho, dat gaat te snel!' en dan wordt het weer een beetje ingetoomd. Uiteindelijk is het twee stappen vooruit en een stap terug. Maar zo zijn we wel weer een stukje verder gekomen.

Je ziet ook altijd de tegenslag met aan de ene kant krachten die het wat groter en wat 'halleluja' maken, en aan de andere kant de krachten die versterkt naar voren komen met hun normen en waarden van hoe het hoort en hoe het niet hoort. Dat

zie je bijvoorbeeld nu in de Amerikaanse politiek heel sterk, de normen die bepalen hoe de samenleving in elkaar hoort te zitten. Dat gaat de boventoon voeren en het egoïsme en het eigen partijbelang overheerst. In deze strijd bevinden we ons. Vanuit de geestelijke wereld hebben we de inspirerende lichtkrachten van de scheppende krachten; om ons heen hebben we de verleiders staan, en wij staan daar schuchter als kleine wezens tussenin. Toen ik daar een tijd geleden meditatief mee bezig was, stelde ik mezelf de vraag: hoe is onze plaats daar nu in? En dan probeerde ik te kijken vanuit het perspectief van de geestelijke wereld. Hoe kijkt de engelenwereld en de hogere wezens naar ons? Ik kreeg een heel verrassend antwoord. Ik weet niet of het klopt, maar voor mij zag het er zo uit: de engelwezens zien ons rondkruipen op de wereld als geestelijk blinden en doven en ook nog een beetje kreupel. Af en toe doen we nog goede dingen ook. Ze kijken met groot respect naar ons, omdat wij allemaal als mensen zoals we hier zitten, ooit een besluit hebben genomen om naar die wereld die ik daarnet beschreef, toe te gaan. Die aarde met al dat gedoe met Lugh en Balor en al die strijd die daar zit, dat hebben wij vanuit de geestelijke wereld gezien en we wilden daar heen. Dat je het lef hebt om dat te doen! De wezens in de engelenwereld voelen iets van de grote potentie van de plaats waar wij nu bezig zijn en hebben daar respect voor!

Dat was een heel troostrijk beeld, omdat ik vaak het gevoel had dat wij mensen, vergeleken met de geestelijke wereld maar doetjes zijn en heel klein zijn. Dat is dus niet zo. Wij zijn bezig met een groot project, waarbij de geestelijke wereld dienend is om mogelijk te maken, opdat wij dat project kunnen uitvoeren. Het gegeven dat veel van de hiërarchieën daar dienend voor zijn, betekent dat het niet zomaar iets is, wat wij doen. Wij zitten niet in een hoekje van het universum waar dit gebeurt. Nee, wij zitten vanuit dit perspectief midden in het universum met overal om ons heen de sterrenwezens die kijken en helpen. Zij zijn benieuwd naar wat wij doen. Zelfs op het moment dat ik hier een verhaal moet gaan houden en vanmorgen zenuwachtig ben, houden zij in de gaten of ik erbij blijf. En dan zien zij dat ik het goed probeer te doen. Schouderklopje misschien en dan sturen we nog even een hulpje op mijn pad om mijn laatste stress op te lossen: doorademen, hè,hè zeggen..

### Dubbelgangers

Dan worden we wakker, we ontmoeten onze dubbelgangers, we ontmoeten de verleiders in ons die een plek in ons hebben gekregen. Ik heb dat gemerkt de laatste maanden, want ik heb een beetje moeten afzien. Ik ben verhuisd, heb drie

maanden geen huis gehad, toen zes weken verbouwd en ik kon niets vinden in huis. Als ik er eindelijk aan gewend was dat iets op een bepaalde plek stond, had mijn vrouw het de volgende dag weer ergens anders neergezet, want dan moest er weer iets gestuct worden. Ik had er echt ontzettend het land aan. En onderwijl is mijn moeder in alle rust overleden, maar dat vroeg ook veel aandacht. In die periode heb ik gemerkt dat ik in een bepaald spel terecht kwam. Ik heb iets met snoepen en met chocola en dat ging langzamerhand opleven. Ik dacht bij mezelf: – een bekende gedachte – ik heb het nu zo moeilijk, nu mag het wel. Ik had het ook heel erg moeilijk. Maar ik voelde wel, dat ik iemand toeliet die ik er eigenlijk niet meer in wilde hebben. Ik liet hem even toe, tot een bepaald punt dacht ik hem onder controle te hebben. Kent u dat? 'Ik rook alleen maar, als ik dat zelf wil.' Dus je laat iets toe omdat de omstandigheden zo zijn. Maar als het weer rustig wordt, dan zit-ie dus wel in je en dan is de vraag: waar ga je nou staan? Waar ga je staan in die ontmoeting met je dubbelgangers? Waar ga je staan met die angst, die moeheid, die spanning en wat daarachter ligt?

In de inwijdingsweg noemen we dat 'het aangaan van de vuurproef'. Vroeger als iemand ingewijd wilde worden, dan ging hij naar de tempel. Daar waren de helderziende priesters, die je precies vertelden wat je moest doen en af en toe kreeg je dan een examen. In dat examen moest je tonen dat je in staat was om je staande te houden in moeilijke omstandigheden. Dus je werd in angstige situaties gebracht. In bepaalde indianenstammen moest de inwijdeling een adelaar vangen om een veer uit te trekken om die op je hoofd te kunnen dragen. Maar om een adelaar te vangen moest je wel veel lef hebben. Je wist van te voren wat je moest gaan doen. Je wist dat je in opleiding was en dat je waardig werd bevonden om een proef te ondergaan.

Zo ziet de inwijdingsweg er nu niet meer uit. De inwijdingsweg gaan wij aan in het dagelijkse leven en omdat wij dat willen vanuit een voorgeboortelijk voornemen. Dat voornemen ligt nu in het onbewuste. Op een bepaald moment kun je echter besluiten dat je een beproeving aangaat. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'er is iets wat te maken heeft met mijn angst voor de ontmoeting met mijn dubbelgangers, met het kijken in de spiegel' en je dan afvragen: wie ben ik nou eigenlijk? Laat ik proberen achter die angst kijken waar ik nou wezenlijk bang voor ben en dat proberen onder ogen te zien.' Dan ga je de vuurproef in, dan ga je de strijd aan om te proberen dat wat je zo eng vindt, geleidelijk aan om te vormen.

Het gaat daarbij niet alleen om kwijt te raken wat in je gekomen is, maar het gaat nog meer om de gestalte die je daardoor in jezelf vormt. Wij maken een nieuwe mens in ons. Het hele leven gaat niet alleen om het proces van ontwikkelen. Het gaat om het resultaat, tot wat voor mens vormen wij ons. Als wij starten bij het geboren worden, dan hebben wij onze aanleg, constitutie en temperament. We hebben onze aanleg vanuit het lichaam, onze gezondheidsaanleg. Dat is het startpunt. Daarnaast hebben we onbewust uit de geestelijke wereld een idee meegenomen, wat het project is, dat wij in dit leven gaan doen en wat we daarbij tegen gaan komen. In het kader van onze ontwikkeling gaan wij een nieuwe mens in ons scheppen. Door die proef te ondergaan, proberen wij een stukje van de oude mens in ons kwijt te raken en een stukje van de nieuwe mens te vormen. Wanneer we aan het eind van het leven de drempel overgaan naar de volgende fase, hopen we dat we terugkijkend kunnen zien dat wij een nieuwe mens meenemen naar de geestelijke wereld en wat voor mens dat is geworden.

Aan de overkant staat dan een gestalte als Lugh, de gestalte van de engel die ons ontvangt en benieuwd is om dat hele avontuur dat wij op aarde hebben beleefd te horen. Dat kennen zij namelijk niet. Zij zien het wel, maar ze kennen het nog niet van binnenuit. Dat is een heel inspannend gesprek dat je voert. Je evalueert dat hele leven met hen erbij en je ziet wat voor nieuws er is gekomen en wat voor ouds is weggevallen. Helaas zijn er altijd ook wel lastige dingen bijgekomen, want wij hebben in dit leven ook heel veel ervaringen in de omgang met informatietechnologie en computers en dergelijke. Dat zijn de nieuwe ervaringen die je opdoet, waar de nieuwe uitglijders in zitten en waar de nieuwe verleidingen mee verbonden zijn.

Kortgeleden had ik een gesprek met een groep jongeren over de vraag: hoe ga je om met media? Waar gebruik jij die media en waar neemt het medium het van jou over? Zij zeiden: 'Als ik naar mijn e-mails ga kijken, gebruik ik het medium. Nadat ik mijn e-mails gelezen en beantwoord heb, sluit ik het e-mailprogramma en dan staat er iemand naast mij die zegt: nog even dit.' Wanneer wij veel tijd besteden aan 'nog even dit' scheppen wij weer een nieuwe dubbelganger in ons. Als we een dergelijke gewoonte laten zitten, dan nemen we hem mee en dan wordt het een aanleg waarmee we de volgende keer, in een volgende incarnatie weer te kampen hebben. Het vraagt dus aanwezigheid van het zelfbewuste ik, het vraagt tegenwoordigheid van geest om dit te ontdekken in alles wat je ziet.

Ook vraagt dat het besef dat je een mens bent die niet volmaakt is. Dat kan als gedachte troost geven. Niemand is volmaakt, zelfs mensen die eruit zien alsof ze volmaakt zijn niet. Ze doen alsof ze volmaakt zijn, maar niemand is volmaakt. Als je volmaakt was, dan was er geen reden om hier te zijn. Want we zijn hier om nieuwe dingen te ontwikkelen, die we in de vorige incarnatie niet konden ontwikkelen, omdat dat nog niet aan de tijd was. Zo zitten we in deze weg en gaan we beproevingen aan. Het eerste is het bepalen van onze houding. Ben ik een lerende mens, of vind ik dat leren eng, moet ik het eigenlijk al weten? Moet ik eigenlijk een verhaal kunnen houden, of mag dat verhaal al doende ontstaan? Durf ik erop te vertrouwen dat het verhaal wel komt, als ik eenmaal bezig ben? Durf ik mij over te geven aan de inspiratie? Dat zijn vragen die in de ontwikkelingsweg spelen. Ben ik mij bewust van de route die ik ga en ben ik mij dus ook bewust van dat wat er op mij afkomt, dat wat met deze ontwikkeling te maken heeft? Kan ik een innerlijke houding ontwikkelen, waardoor ik kan inzien, dat alles wat mij overkomt, mij uit liefde vanuit de geestelijke wereld geschonken is. En dat het gegeven is, opdat ik verder kom.

Kan ik ook blij zijn als ik ziek word en dan denken: de geestelijke wereld doet iets in mij, voor mij? Dan merk ik wel dat er twee vormen van bewustzijn tegelijk zijn. Het ene bewustzijn is het mopperende bewustzijn, het zielige slachtoffer 'ze moeten mij ook altijd hebben'. Daarnaast is er het bewustzijn van een andere stroom, een grote stroom van het leven, waar dit ook mee te maken heeft. Wat ik wel weet is, dat ik deze alle twee moet verzorgen, want als ik niet mopper over wat mij overkomt, dan komt die andere kant ook niet.

Wie staat er achter ons?

Wanneer ik mij een voorstelling maak van de weg die voor mij ligt, dan zie ik daar hindernissen, obstakels, verleidende wezens; al die dingen die ik in mezelf moet overwinnen. Als het soms bedreigend wordt, of als ik de eenzaamheid voel dreigen over wat er gebeurt, of ik voel de angst voor de spot opkomen, of ik voel de angst opkomen voor de ontmoeting met het grootse wat voor je staat, dan kun je je zo ontheemd en klein voelen. Dus als je daarmee bezig bent, met die weg voor je te zien en te zien met welke klussen je te maken hebt, dan wordt het bewustzijn van de 'voorwereld' groter. Om in evenwicht te komen, is het nodig dat de 'achterwereld' dan ook open gaat. Dan is de vraag: wie staat er nou eigenlijk achter me?

Een vraag die ik mezelf vaak stel, als ik in de problemen kom met die dingen die ik aanga, of als ik de angst tegenkom, is: waar verlang ik naar? Of naar wie verlang ik dan, die dan achter mij staat en mij dan bemoedigend toespreekt? Door de vraag te stellen 'waar verlang ik naar', beweegt mijn aura, beweegt mijn astraallichaam met mijn 'ik' zich weer naar beneden. Want waar zit verlangen in het lichaam? Verlangen zit ergens in de bekkenstreek. Begeerte zit hoger. Als je verder naar de plaatsen van de gevoelens kijkt, heb je in de maagstreek veel emoties. Als we door de emoties heengaan, komen we vaak in het gebied van het verdriet. Dan gaan we door het verdriet heen en komen we in het gebied van het verlangen. We dalen dus verder af naar beneden. Op het moment dat we afdalen door de vraag te stellen 'naar wat of naar wie verlang ik?', komen we weer beter in ons lijf. Terwijl de angst kan toeslaan als we naar voren kijken; dan gaan we juist uit dat lijf weg. We maken door het zelfbewustzijn en door onszelf die vraag te stellen, de beweging terug naar beneden. Zo komen we weer in ons bekken en ook in onze voeten terecht.

Bij het antwoord op de vraag 'waar verlang ik naar?' komen veel mensen bijvoorbeeld bij de ouders of de ideale ouders. 'Ja, dan zou mijn vader erbij moeten zijn, maar mijn vader deed dat nooit.' Zullen we dan 'mijn' vader veranderen in 'de' vader? Probeer te kijken naar wat je achter je gestalte kunt voelen. Iemand die liefdevol naar jou kijkt en je bemoedigend op je schouder klopt. Of bemoedigend kracht naar jou toe straalt en zegt: 'Toe maar, ik ben bij je.' Op dat moment komen we vanuit het verlangen weer met een bewustzijn in de wereld achter ons. Als ik dan vraag: 'Kijk nou eens wie er achter je staat?' Dan is het vaak iets lichts. Afhankelijk van iemands overtuiging is het een lichtkracht, een gids, of een engel. Dat maakt niet uit, maar het is een kracht die iets uitstraalt en die ons bemoedigt. Dat zijn de krachten die uit de geestelijke wereld komen en de krachten waarmee we verbonden waren, voordat we geïncarneerd zijn. Deze krachten hebben weet van de moeilijke weg die wij gaan. Zij zijn ook altijd bij ons. Hoe moeilijker het wordt, hoe meer ze bij ons zijn. Soms denken wij dat zij er niet meer zijn, maar dan zijn *wij* niet.

### Voetstappen in het zand

Er is een christelijk gedicht dat heet *Voetstappen in het zand*. De levensloop is beschreven als een wandeling aan het strand, niet alleen, maar met begeleider. Zo is er een spoor van stappen, twee aan twee. Als ik achterom kijk en mijn levensloop overzie, dan wisselen goede en moeilijke tijden elkaar af. In de periode dat het echt moeilijk was, zie ik maar één paar voetstappen. 'Waarom

Engel', vraag ik, 'was je niet bij me, juist toen ik je zo nodig had?' De engel antwoordt: 'Toen het zo moeilijk was heb ik jou gedragen.' We weten het vaak niet.

### *VOETSTAPPEN IN HET ZAND*

*Ik droomde eens en zie ik liep aan 't strand bij lage tij. Ik was daar niet alleen, want ook de Heer liep aan mijn zij.*

*We liepen samen 't leven door en lieten in het zand, een spoor van stappen, twee aan twee; de Heer liep aan mijn hand.*

*Ik stopte en keek achter mij en zag mijn levensloop, in tijden van geluk en vreugd, van diepe smart en hoop.*

*Maar als ik goed het spoor bekeek, zag ik langs heel de baan, daar waar het juist het moeilijkst was maar één paar stappen staan.*

*Ik zei toen: 'Heere, waarom dan toch?' Juist toen 'k U nodig had, juist toen ik zelf geen uitkomst zag op 't zwaarste deel van 't pad...*

*De Heer keek toen vol liefde mij aan en antwoordde op mijn vragen: 'Mijn lieve kind, toen 't moeilijk was, toen heb Ik jou gedragen'.*

*Geschreven in 1936 door Mary Stevenson (1922-1966)*

Dat bewustzijn hebben wij wel nodig tegen de angst, het bewustzijn dat wij gedragen worden door de geestelijke wereld. Dat is niet alleen de geestelijke wereld, maar ook ons grote 'ik', die het ooit 'voorgehoord' heeft. Die heeft zich voorgenomen dat wij deze weg zouden gaan. Toen wisten wij dat. Dat 'weten' is natuurlijk ook een beetje een triviaal weten. Als je naar de tandarts moet en er bang voor bent, dan kun je zeggen: nou ik raap mijn al moed bij elkaar en ga ik daar naar toe. Maar als je daar dan voor de deur staat is dat natuurlijk heel andere koek. Wij staan in het dagelijks leven meestal voor de deur van de tandarts. Dus wij zijn een 'tussenstaander' tussen de wereld die voor ons ligt waar de beproevingen en de angst liggen en waar we over de drempel gaan. In die wereld horen dingen als hoon en eenzaamheid er gewoon bij. Ik heb steeds

meer het gevoel dat hoe langer ik met de antroposofische scholingsweg of inwijdingsweg bezig ben, hoe meer ik ga inzien dat het niet zomaar gratis gaat. Je hebt, hoe dan ook, een bepaald commitment met de geestelijke wereld op het moment dat je vanuit de krachten van de geestelijke wereld gaat werken. Dat belonen ze en hoe belonen ze dat vaak? Soms paradoxaal genoeg door zich iets terug te trekken. Als jij zegt dat je de verantwoording zelf kunt en wilt, dan mag dat, dan gunnen ze jou die verantwoordelijkheid zelf en trekken zij zich iets terug. Meestal hebben we, als we een degelijke scholingsweg gaan, niet in de gaten, hoe die weg precies in elkaar zit. Wat je doet als je in zo'n scholingsweg stapt, en ook als je met een beroep vanuit een antroposofische inspiratie begint, dan committeer je je met de geestelijke wereld. Maar de geestelijke wereld ligt over die drempel. En als je je daarmee verbindt, verlaat je voor een stukje met je bewustzijn de fysieke wereld. Dat doe je ook met meditatie als je dieper in die meditatie komt: je verlaat de fysieke wereld waar je houvast hebt en je komt in een andere wereld terecht waar geen tijd, geen vorm en geen fysieke hoedanigheden meer zijn. Op het oog lijkt dat een wereld van leegte. Die leegte is een soort leegte die je in de sterrenhemel ziet om de sterren heen. Maar die leegte in de sterrenwereld is ook maar schijn, want die leegte zit vol met licht. Licht van alle sterren. Maar er is niets wat dat licht zichtbaar maakt, en daarom lijkt het donker. Dat is geen donkerte door afwezigheid van licht, maar donkerte doordat er niets is wat het licht zichtbaar maakt. Dus we zien het licht daar niet. De leegte die we betreden als we tijdens een meditatie de drempel van de geestenwereld overgaan, is gevuld met krachten. Maar die krachten nemen wij vooralsnog niet waar. De angst voor die leegte is een voorangst.

Als we die weg gaan zijn daartussen ook de verleidende krachten, de luciferische krachten, die ons graag benaderen en bijvoorbeeld zeggen: 'Jij gaat deze weg en dacht jij dat je dat kon? Wie denk jij wel dat je bent?' enzovoort. Dat zijn altijd de hoonkrachten, de spotkrachten. Dus in de inwijdingsweg komen wij de hoon tegen en komen wij de leegte tegen. Die horen erbij als wij ons als mens zelfstandig met de geestelijke wereld willen verbinden. En als we ons niet realiseren dat dat erbij hoort, dan komen wij soms van een koude kermis thuis. Als je denkt dat je door het gaan van de scholingsweg je angsten kwijtraakt of dat je gezond wordt, dan kan je teleurgesteld raken! Het kan namelijk ook zo zijn, dat de geestelijke wereld naar je kijkt en zegt van: 'Ja, je bent zo goed bezig. Ik zie je ziel steeds meer licht worden. Maar als je verder wilt is je lichaam niet subtiel genoeg om die lichte ziel te dragen. Je lichaam moet geschikt gemaakt worden om jouw veranderde ziel er in te laten passen. Dus iets van de aanleg die je uit het



verleden hebt, halen we naar voren. Dat hoeft in deze incarnatie eigenlijk misschien nog niet, maar je hebt er zoveel vaart in gezet, dat we iets van de volgende incarnatie hierheen halen.'

En dan wordt je 'beloond' met een ernstige ziekte. Een aanleg die al klaar lag, wordt actueel gemaakt en uitgewerkt. Als we dat soort wetmatigheden kennen dan komen we niet zo gauw bij het calvinistische idee terecht waarbij je zegt: 'Zie je wel ik wordt ziek dus ik heb het verkeerd gedaan.' Nee, je hebt 't gewoon goed gedaan!

De vreze

Nog even iets anders over angst. Bij angst word je klein omdat je iets wilt vermijden. Een tegenhanger van angst is de vreze, de huiver. En als wij onze weg gaan en ons steeds meer willen verbinden met de geestelijke wereld, of vanuit zijn inspiratie willen werken, dan komen we in een andere proef terecht, dat heet de waterproef. De waterproef houdt in dat je de moed hebt om voor de geestelijke wereld te gaan staan zonder dat daarom gevraagd wordt. Dat is uiteraard een kwetsbare positie. Het meest kernachtig is die positie uitgedrukt door Marianne Williamson in haar boek *A return to love*.<sup>2</sup> Dat stukje komt ook voor in de inaugurele rede van Nelson Mandela, waarin hij zegt: 'Waar we bang voor zijn is niet onze kleinheid, maar waar we bij uitstek bang voor zijn is die grootse, lichte gestalte die we eigenlijk zijn.'<sup>3</sup> Maar om die verantwoording te dragen dat is heel moeilijk. Dat durven we vaak niet. Wij zijn zo groots in aanleg en deze grootsheid te laten zien daar schrikken we voor terug. Dat is geen angst, dat is vreze.

---

<sup>2</sup> Op *Wikiquote* onder het lemma 'Marianne Williamson' staat het volgende citaat: 'Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure. It is our light, not our darkness that most frightens us. We ask ourselves, who am I to be brilliant, gorgeous, talented, and fabulous? Actually, who are you not to be? You are a child of God. Your playing small does not serve the world. There is nothing enlightened about shrinking so that other people will not feel insecure around you. We are all meant to shine, as children do. We were born to make manifest the glory of God that is within us. It is not just in some of us; it is in everyone and as we let our own light shine, we unconsciously give others permission to do the same. As we are liberated from our own fear, our presence automatically liberates others.' Uit: *A Return to Love: Reflections on the Principles of "A Course in Miracles"*, Ch. 7, Section 3 (1992), p. 190.

<sup>3</sup> Volgens Marianne Williamson zelf gaat het overigens om een misplaatste verwijzing: 'Several years ago, this paragraph from *A Return to Love* began popping up everywhere, attributed to Nelson Mandela's 1994 inaugural address. As honored as I would be had President Mandela quoted my words, indeed he did not. I have no idea where that story came from, but I am gratified that the paragraph has come to mean so much to so many people.'

Dat is ook het mooie in het verhaal van Kerstmis. De herdertjes lagen bij nachte. Toen ging de hemel open en verscheen er een grote engelschaar. De herdertjes lagen daar en zij vreesden met grote vreze. Als ik dat in gewoon Nederlands moet vertalen zou ik zeggen: ze zagen dat gebeuren en riepen naar die engelen: 'je bent verkeerd je moet bij de koning wezen en niet bij ons, want wij zijn maar eenvoudige herders!' En die engelenschaar zegt: 'Helemaal niet, jullie zijn geen eenvoudige herders, jullie zijn de dragers van de gemoedskrachten die belangrijk zijn in de wereld en doe dat. Als je dat doet, zijn wij bij je.' Die vreze van ik zo ben zo groot en de wereld is zo groot. Dat kan je in de meditatie ook overkomen, als je beelden krijgt, die zoveel groter zijn dan je überhaupt kunt bevatten. Of als ik met karma bezig ben en ik probeer tussen die sluiers door te glippen, dan kom ik in een wereld terecht die zo ontzettend ingewikkeld is. Dan denk ik: o, wat is dit groots, ik wou dat het wat eenvoudiger was. Dan denk ik aan die Engelse koning die ooit zei: 'Als ik god was geweest, dan had ik het wat eenvoudiger gemaakt.' Maar wij zijn bezig met dat eenvoudige op te lossen en komen steeds in die ingewikkelde samenhang terecht.

#### Dankbaarheid en vertrouwen

Hoe ontwikkel je nu bewustzijn van de geestelijke wereld en gevoel voor de aanwezigheid van de geestelijke wereld, waardoor je je gedragen kunt voelen en het vertrouwen kan toenemen? Wat ik een heel probaat middel vind en ook een mooi middel, dat is de meditatie op de dankbaarheid. Dat is een meditatie op gevoelens en gewaarwordingen, die Rudolf Steiner beschrijft in *De wetenschap van de geheimen der ziel*. Als ik deze meditatie doe, ga ik eerst maar eens stilstaan bij: waar heb ik pas iets gekregen? Als ik dat een tijdje met mij meeneem en 's avonds in mijn terugblik ga kijken, waar mij iets is geschonken, dan blijkt hoe vaak me iets geschonken wordt. De gezelligheid die het meisje uitstraalde die mij vanochtend in het hotel het ontbijt bracht en dat gesprekje dat ik even met haar had; dat heerlijke bed dat ik had; het idee dat ik een hotel had geboekt in plaats van op en neer te gaan reizen enzovoort. Dat zijn allemaal geschenken die ik gekregen heb. De tijd dat ik een verhaal sta te houden – waaraan ik weliswaar ook mee heb gewerkt, omdat ik het gemaakt heb, maar als het een keer gaat lopen wordt het een ander verhaal – dat heb ik ook gekregen. Zo zijn er vele dingen die mij geschonken worden. Als ik die dankbaarheid in een meditatieve stemming tot mij door laat dringen, dan probeer ik dat aan mijn hele lichaam mee te delen. Zo komt die dankbaarheid in alle cellen van het lichaam en dan verandert mijn hele lichaam. Dat is gemakkelijk weer weg als ik over ga op de orde van de dag.

Door de oefening vaak te herhalen kan ik het beter vasthouden, wordt de dankbaarheid groter en mijn lichaam wordt meer ontspannen. Door die tweede stap in de dankbaarheids-oefening ga ik ook zo langzamerhand zien met hoeveel mensen ik verbonden ben, die mij helpen omdat ze iets aandragen. Ik sta hier een verhaal te houden, maar het cadeautje dat ik gekregen heb, is dat ik daarvoor door Jelle van der Schuit gevraagd ben. Daardoor geeft hij mij de gelegenheid om weer een stuk onderzoek te doen, dat te toetsen en onder woorden te brengen. Dat is een geschenk. Dus dat verbindt mij even met Jelle en de hele groep om hem heen.

Zo zijn er veel mensen waarmee ik verbonden ben en die wat schenken. Uit die verbondenheid, en het besef en dankbaarheid daarvoor, komt langzamerhand in een diepere laag heel veel vertrouwen. Het vertrouwen dat het leven goed is en dat ik in het leven geholpen wordt door al die mensen, maar vooral ook door het wezen zelf dat achter al die mensen staat. Het wezen dat door die mensen heen werkt en dat vaak door mij heen werkt zonder dat ik het hoeft te weten. Daardoor ben ik weer verbonden met anderen die ik iets schenken. En langzamerhand, als ik nog verder zoek, dan zie ik een metamorfose van de dankbaarheid naar de verbondenheid met mensen, naar het vertrouwen dat je hebt en tenslotte komt het in de wil terecht en resulteert in benieuwdheid naar wat de toekomst nog allemaal te bieden heeft. Dan word je langzamerhand zwanger van jezelf en dan loop je als een gezonde zwangere vrouw met zo'n geheim rond. Deze zwangerschap van onszelf en de dankbaarheid naar de wereld voedt ons om dat wat wij tegenkomen, wat achter de angst ligt ook daadwerkelijk te ontmoeten en te zien als soort geschenk. Laten we zeggen als een mogelijkheid dat daardoor iets geschonken kan worden wat ik op een lange weg nodig heb. Dat maakt ons sterker!