

## **100 jaar Kerstbijeenkoms t en de grondsteenmeditatie**

**Het bestuur [van de Algemene Antroposofische Vereniging] heeft in de afgelopen jaren een jaarimpuls aangereikt als stimulans voor de geesteswetenschappelijke arbeid in de Antroposofische Vereniging. Dit jaar is de impuls verbonden met het werken met de grondsteenmeditatie.**

Met kerstmis zullen vele mensen tijdens de kerstbijeenkoms t in het Goetheanum en op allerlei plaatsen in de wereld de gebeurtenissen van 100 jaar geleden herdenken, zich herinneren wat de oorspronkelijke impuls van de Kerstbijeenkoms t was, zich bezinnen op het begin van dit wereld-keerpunt der tijden en toekomstige ontwikkelingsperspectieven willen schouwen. Met de Kerstbijeenkoms t is de grondsteenmeditatie onafscheidelijk verbonden; hierin worden de drie activiteiten van de mensenziel aangesproken, dus geest-herinneren, geest-bezinnen en geest-schouwen. Deze woorden gaan over zelfkennis en daarmee over zelf-ontwikkeling tot vrije, zichzelf bepalende mensen; ze moeten helpen het vermogen te ontwikkelen om vrije gemeenschappen te vormen.

Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen gebonden gemeenschappen, waarbij aanleidingen van buitenaf mensen bijeenbrengen, en vrije gemeenschappen, die ontstaan vanuit kennis van het gemeenschappelijke geestelijke doel en die hierin het oerbeeld volgen van de gemeenschap van vrije individualiteiten die met Pinksteren ontstond (GA 98, voordracht van 7 juni 1908).

### **Ontwikkelingswegen van de ziel**

De ontwikkeling van de ziel heeft de drie oefeningen van geest-herinneren, geest-bezinnen en geest-schouwen nodig. Ze zijn bestemd voor de individuele mensenziel, maar ze kunnen ook werkzaam worden voor de ontwikkeling van vrije gemeenschappen en kunnen de verhouding van de individuele mens als microkosmos tot de macrokosmos verdiepen. Het gewone herinneren voert terug in het verleden van het eigen aardeleven. Het is nog geen 'geest-herinneren'. Wanneer we ons bezinnen op de impulsen die we naar het aardeleven hebben meegebracht, die in ziele diepten bepalend zijn voor onze biografie en daarmee tot het wezenlijke van onze levensdaden behoren, dan begint het geest-herinneren met betrekking tot het individuele mensenwezen.

In het geest-bezinnen leeft een andere kwaliteit. Wanneer we ons bezinnen op de idealen die ons leiden in ons leven, dan komt in ons op dat we ons mentaal afstemmen op het voelen en waarnemen van hun wordingskracht. In ieder ideaal leeft een 'het worde', omdat het zich richt op een doel dat nog niet is verwerkelijk t. Het zijn mensen-wordings-daden, die zich in de idealen uitspreken en krachten schenken, die zich dan ontwikkelen, wanneer uit interessante ideeën levensbepalende idealen ontstaan. Ware idealen, die niet door euforie uitvergroot worden of op grond van hun vermoedelijke onhaalbaarheid elk initiatief onderdrukken, monden uit in mensendaden. Gaat het daarbij om waarachtige idealen, dan wordt hun verwerkelijk ing door de wereld gebruikt. Uit de mensen-wordings-daden ontstaan dan wereld-wordings-daden, die de mens met het wereld-ik verenigen.

Het geest-schouwen hangt samen met de cultuur van het vragen. De 'verklaarde wereld' roept geen vragen op. Eerder verlamt zij het levend kennen, het geest-schouwen. In het dagelijks leven stellen we vragen aan de wereld om haar beter te verstaan en te begrijpen. In de geestelijke wereld, op de drempel van de geestelijke wereld, worden aan ons vragen gesteld.

Viktor Frankl verduidelijkt dat we bij het vinden van de zingeving in de biografie geen vragen aan het leven stellen, maar dat het leven zelf vragen aan ons stelt. Rudolf Steiner wijst in dit verband bijvoorbeeld op daarbij passende sprookjesbeelden, waarin vragen en opgaven aan mensen worden gesteld. Door dit eerste niveau van geest-schouwen kunnen nieuwe perspectieven en geestelijke doelen voor een vrij willen ervaarbaar worden.

### **Samenwerken en gemeenschapsvorming**

Echter niet slechts de afzonderlijke mensenziel, maar ook haar samenwerken met andere mensen wordt door deze drie oefeningen versterkt en bevrucht. Het kan helpen om zich met collega's en in werkverbanden te herinneren wat de oorspronkelijke impulsen waren, die geleid hebben tot het beginnen van de samenwerking. Verder is het nodig om zich te bezinnen op de huidige tijd, de eisen die deze stelt en de situationeel benodigde inkleding van deze impulsen. Tot slot wint een gemeenschap of werkverband aan kracht door geestelijke voorstellingen te maken van doelen en toekomstperspectieven, die geschouwd moeten worden.

### **Zelf- en wereldkennis**

Deze drie oefeningen zijn niet alleen beslissend voor de individuele mensenziel of voor de vorming van vrije gemeenschappen, maar ook voor de verhouding van de mensenziel tot de wereld, voor de betrekking tussen microkosmos en macrokosmos.

We kunnen bij alle verschijningsvormen in de zintuiglijke wereld vragen naar het verleden. Alles wat is geworden komt voort uit een worden, elke vorm is een tot rust gekomen beweging, elke substantie een tot rust gekomen proces. Geest-herinneren vraagt ernaar om achteruit te gaan in de tijd tot in de kosmologische fasen en hun tegenwoordige doorwerking.

Het geest-bezinnen verbindt zich daarentegen met de wordingskrachten. Als we een bladmetamorfose denkend volgen, onderkennen we de ritmisch zich voltrekkende, dus in de tijd golvende wereld-wordings-daden en verenigen we ons door deze manier van voorstellen met de wordingskrachten van de wereld. De gewone analytische beschouwing haalt de levenssamenhang daarentegen in delen uit elkaar, vernietigt aldus het object dat ze wil onderzoeken.

Wanneer we de zintuiglijke verschijnselen begrijpen als gebaar en schrift van het geestelijke, werken we aan geest-schouwen in de zintuiglijke wereld. Friedrich Schelling (1775 – 1854) sprak over de natuur als zichtbare geest. Deze is niet voor ogen zichtbaar, maar wordt door het levend kennen en daarmee door het geest-schouwen ervaren.

Daarmee hebben deze ontwikkelingswegen van de ziel te maken met haar eigen wezen, de gemeenschap van mensen en de wereldomgeving, de macrokosmos. In de vierde strofe van de grondsteenmeditatie gaat het nu om het 'wij', om de vrije gemeenschapsvorming als wezenlijke basis van de Antroposofische Vereniging en van de gemeenschap van zusters en broeders, die wordt aangesproken in de lessen van de esoterische cyclus.

Ook in deze gemeenschapsvormende strofe, die volgt op de eerste drie strofen van de individuele ontwikkeling van de mensenziel, ontmoeten we de drie oefenopgaven. Deze strofe begint met een geest-herinneren aan de gebeurtenissen in het keerpunt der tijden. Dan volgt het bezinnen op de Christus-zon, opdat zij haar warmte en haar licht mag laten binnenstralen in onze harten en onze hoofden. Afsluitend gaat het over het goede, het doelbewuste werken, dus over een handelen vanuit levende kennis, dat door het geest-schouwen doelen vindt voor het vrije willen.

In de grondsteenmeditatie zijn de individuele kenwegen van de mensenziel geschetst en wordt het vaardig worden in gemeenschapsvorming beschreven. Antroposofie heeft dit samenwerken nodig, ja, ze groeit slechts op basis van broederlijkheid. Ook het werk in de esoterische cyclus van de Vrije Hogeschool voor Geesteswetenschap heeft het samenwerken van zusters en broeders in vrije gemeenschapsvorming nodig.

### **Vredeskunde**

Pas door het samenwerken kunnen geestelijke wezens, maar ook de gestorvenen, zich verbinden met de samenwerking van mensen. Vredeskunde ontstaat pas dan, wanneer in begripvol samenwerken niet alleen menselijke inspanning in de richting van de geestelijke wereld plaatsvindt, maar omgekeerd ook geestelijke wezens vredeachtend kunnen werken in de huidige menselijke aangelegenheden.

Naar aanleiding van 100 jaren Kerstbijeenkoms zal het werken met en aan deze drie zelf- en wereldontwikkelings-oefeningen als impuls voor het lopende jaar krachten versterken voor de individuele ontwikkeling, het samenwerken en de verbinding met de wereld.

*Matthias Girke, Goetheanum*

*Anthroposophie Weltweit, 2023, Nr. 7-8, S. 3-4. Vertaling: Nico Landsman*