

Over de Grondsteen en zijn drie oefeningen

*De grondsteenspreuk werd door Rudolf Steiner gegeven als een spiritueel fundament voor de Antroposofische vereniging en beweging. Hij moest een vaste bodem bieden, waarop je in je antroposofische strevingen kunt staan. Hoe kan de spreuk zo'n **vaste bodem** worden?*

Rudolf Steiner deed de aanbeveling om de Grondsteen in je eigen hart te leggen: 'de juiste bodem, waarin we nu deze Grondsteen moeten leggen, de juiste bodem, wordt gevormd door onze harten ...' (GA260, voordracht van 25 december 1923, 's morgens, bladzijde 64). Hoe kun je de Grondsteen in je eigen hart leggen?

Een mogelijkheid is dat je hem gewoon uitspreekt, in jezelf of hoorbaar. Als je dat langere tijd volhoudt, je zegt hem dus vele keren, dan kan het spreken overgaan in een soort meditatie, d.w.z.: enerzijds spreek je de tekst zelf uit; anderzijds ontstaan door het spreken in je ziel bepaalde nieuwe gevoelens of bewegingen, misschien ook figuren en beelden. Dat laatste is niet iets dat je zelf doet, ze ontstaan als een *innerlijk antwoord* op de woorden van de spreuk die je uitspreekt. Het is daarbij niet nodig dat je de woorden *eigenlijk*, in hun diepste betekenis, begrijpt (je weet het eigenlijk niet precies), je kunt de normale betekenis van de woorden gewoon op de achtergrond meenemen.

Het herhaaldelijk uitspreken, dat tot een meditatie wordt, zal de eigenlijke, diepere betekenis van de woorden geleidelijk in je eigen ziel laten ontstaan. In dat innerlijke antwoord openbaart de Grondsteen zichzelf. *In het hart leggen* zou misschien zo iets kunnen worden als een *vriendschap sluiten* met iets, dat we zo in onze ziel beleven.

Hier zullen verschillende mensenzielen verschillende wegen bewandelen. In elk geval kom je steeds weer terug bij de klank van de grondsteenspreuk. Het *objectieve* van de spreuk is gelegen in de woorden; alles wat je daarover denkt en daaraan beleeft, is al een antwoord van je eigen ziel. Het meditatieve proces, dat steeds dieper gaat, kan steeds verder gaan, zolang je bereid bent om alles wat je gisteren hebt beleefd of ontdekt, vandaag weer te *vergeten*, zodra je de tekst weer ter hand neemt. Dat geldt natuurlijk ook voor alles wat hier over de grondsteenspreuk wordt gezegd.

Een nieuw mysteriewoord

Toen Rudolf Steiner de grondsteenspreuk de eerste keer uitsprak, vertelde hij erbij dat het ging om een vernieuwing van het oude mysteriewoord 'Ken jezelf' (GA260, voordracht van 25 december 1923, 's morgens, bladzijde 60). Hoe wordt deze vernieuwing zichtbaar in de grondsteenspreuk?

Wanneer je het *Ken jezelf* beleeft als een opgave, die je zelf dient te vervullen, en je kijkt dan naar de Grondsteen, dan vallen allereerst de drie oefenopgaven op: '*Oefen geest-herinneren*', '*Oefen geest-bezinnen*', '*Oefen geest-schouwen*'. (Er wordt hier ervan uitgegaan dat je de woorden van de grondsteenspreuk kent of bij de hand hebt en kunt nalezen).

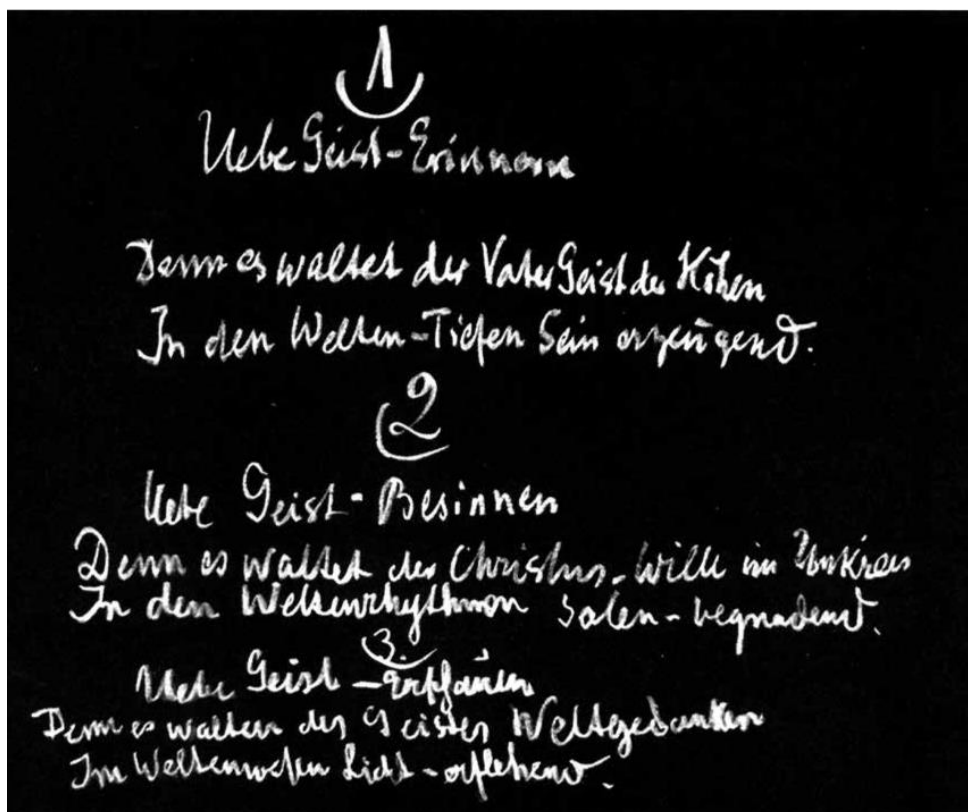
Vaak ontstaat dan de vraag: wat is de inhoud van deze oefeningen? We willen deze vraag nu alleen behandelen vanuit de tekst zelf. Als je goed naar de tekst kijkt, dan ontdek je dat de regel voorafgaande aan de zin met de oefening eindigt met een dubbele punt. Voor de dubbele punt staan in totaal vier regels. Hierin wordt beschreven hoe de ziel op een drievoudige manier leeft in het driedelige lichaam. Wij mensen leven '*in de ledematen*', '*in*

de hart-long-beweging' en 'in het rustende hoofd'. Eigenlijk wordt in deze regels onze hele ervaringswereld, inclusief de ervaring van ons lichaam, beschreven en geordend. Ze wordt zo beschreven dat ze er gewoonweg is: we treffen haar aan, als ware ze een geschenk van de schepping.

Deze beschrijving wordt dus afgesloten met een dubbele punt. Een dubbele punt kan onder meer betekenen dat de daaropvolgende tekst expliciet maakt wat daarvoor al impliciet werd beschreven, wat nog niet in zoveel woorden werd uitgesproken; er wordt iets zichtbaar gemaakt wat daarvoor al wel aanwezig was, maar nog niet zichtbaar.

De drie dubbele punten in de grondsteenspreuk zeggen ons dus: de drie oefeningen zijn impliciet al aanwezig in de eerste vier regels, zijn al opgenomen in de totale levenservaring van mensen. Dus: wat wij in de 'ruimtetewereld', in het 'tijdenritme', in de 'eeuwigheidsgrond' in onze ziel beleven, daarin klinkt impliciet al het mysteriewoord *Ken jezelf*, maar nu op een drievoudige manier.

Voor de oude Grieken was het mysteriewoord nog een enkele zin: *Ken jezelf*; voor ons als moderne mensen is dit tot een drievoudig woord gedifferentieerd: 'Oefen geest-herinneren', 'Oefen geest-bezinnen', 'Oefen geest-schouwen'. De drie oefeningen zijn dus niet *bedacht*, niet van buitenaf aan het leven toegevoegd, ze zijn al een onderdeel van de normale levenservaring en je kunt ze beleven als je in jezelf luistert.



Bordtekening van Rudolf Steiner (GA260, 28 december 1923)

1. Oefen geest-herinneren
Want machtig werkt de Vadergeest der hoogten
In de werelddiepten zijn-verwekkend
2. Oefen geest-bezinnen
Want machtig werkt de Christus-wil alom
In de wereldritmen zielen begenadigend

3. Oefen geest-schouwen

Want machtig werken de wereldgedachten van de Geest
In het wereldwezen smekend om licht

Een drempel: van je ziel naar de wereld

Wanneer je de tekst verder leest, vind je eerst een aanwijzing over de plek waar je de oefening kunt doen: *'In ziele-diepten'*, *'In ziele-evenwicht'*, *'In gedachten-rust'*. Deze regels geven een zekere richting aan het oefenen. Als je deze richting volgt, kom je bij een soort drempel, die je binnen laat gaan in een ander veld: vanuit de ziel naar de wereld. Om dat te verduidelijken kun je kijken naar het eerste deel van de volgende regels: *'Waar in machtig werkend'* (*'waltendem'*) en *'Waar de golvende'*. Dit zijn als het ware *halve mededelingen*. De andere helft ervan staat in de daaropvolgende regels. Je kunt je afvragen waarom niet de hele mededeling in dezelfde regel wordt gedaan, zodat er zou staan *Waar in machtig werkend wereld-schepper-zijn* en *Waar de golvende wereld-wordings-daden*. Door de eerste *halve regels* ontstaat tijdens het lezen een beweging naar de volgende regel; je zou je naar de volgende regel willen begeven om de hele mededeling tot het einde te lezen. De regels met de *halve mededelingen* worden op deze manier een soort *doorgangsgebieden*. Deze doorgangsgebieden leiden je naar een andere wereld: van de *'ziele-diepten'* naar *'het wereld-schepper-zijn'*, en van het *'ziele-evenwicht'* naar *'wereld-wordings-daden'*. Dus van je ziel naar de wereld. In de regels met de *halve mededelingen* gaan we dus over een soort drempel. De woorden *'machtig werkend'* en *'golvend'* tonen ons het speciale karakter van deze drempel: *'machtig werkend'* duidt op de samenhang van krachten, *'golvend'* op de samenhang van bewegingen.

Deze *drempelovergang* wordt mogelijk, doordat we de oefeningen daadwerkelijk ter hand nemen.

De mensenziel heeft een ik

Na de overgang naar de *wereld* ontmoeten we een ander aspect van ons eigen wezen. Worden we bij het begin van de strofen gewoon met *je* aangesproken, nu verschijnt de formulering *'het eigen ik'*. Drie regels verder vinden we weer *'je'*. Je kunt de hele tekst van de spreuk zo beleven, dat aan het jij iets wordt medegedeeld over *'het eigen ik'*. De mensenziel heeft dus een ik.

Als je meer precies wilt ervaren hoe dat in de spreuk staat, dan kun je bijvoorbeeld innerlijk heen en weer bewegen tussen *'het eigen ik'* en *je eigen ik*. Je ontdekt dat het eigen ik en de mensenziel (jij) bij elkaar horen, maar ook, dat *'het eigen ik'* een zekere autonomie heeft tegenover de mensenziel. Het is ook een wezen op zichzelf, en het leeft in de wereld. Het is, alsof je door het oefenen de mogelijkheid krijgt om iets over je *betere zelf*, over je hogere Ik te ervaren.

Aan het slot van de microkosmische delen worden we weer met *je* aangesproken. We krijgen een toekomstmogelijkheid voor de mensenziel te zien: wanneer we de oefeningen ter hand nemen, zullen we *'waarlijk leven'*, *'waarlijk voelen'*, en *'waarlijk denken'* kunnen. In de toekomst kan de ware mens (de waarlijk zijnde mensenziel) verschijnen en zich met het geheel van de kosmos verbinden. Deze mogelijkheid wordt getoond aan de mensen; je zult echter zelf, door de drie oefeningen, actief moeten worden. Ze leren ons dus, hoe we ons weer met de grote schepping kunnen verbinden, maar nu als individueel geworden mens.

De derde strofe

De derde strofe heeft een wat ander karakter dan de beide eerste: dat merk je direct in de tweede regel doordat het ritme bij het uitspreken hier vooral de dactylus is (een lettergreep met klemtoon, twee lettergrepen zonder klemtoon), terwijl het ritme van de beide eerste strofen de jambe was (een lettergreep zonder klemtoon, een lettergreep met klemtoon). Terwijl in de twee eerste strofen *'de ledematen'* en *'de harte-long-beweging'* iets met mij doen, ze *'dragen'* en *'leiden'* mij, doet *'het rustende hoofd'* iets voor mij. Het *'ontsluit'* de wereldgedachten voor mij en maakt mij daarbij vrij. Het hoofd doet dat, doordat het een rustend hoofd is, het treedt schijnbaar terug en biedt zo een toneel, waarop de mensenziel iets geestelijks, de wereldgedachten, kan ontmoeten.

Ook lijkt je in de derde strofe geen drempel te overschrijden, zoals in de beide eerste strofen. In de derde strofe is geen regel met een *halve* mededeling, die van de ziel naar de wereld leidt; hier bevat de overeenkomstige regel een *gehele* mededeling: *'Waar de eeuw'ge godendoelen'*. Ook ritmisch is deze regel als een eenheid gevormd. Je gaat hier niet over een drempel *naar de wereld*, er komt iets naar je toe. Je ontvangt iets uit een hogere wereld als geschenk: *'wereld-wezens-licht'*. Dit geschenk maakt, volgens de tekst, *'vrij te willen'* mogelijk. Allereerst realiseert men het vrije willen in het denken. *Dit* denken kan uitgangspunt worden voor het vrije praktische handelen.

De derde strofe is alleen waar voor ons als moderne mensen. We leven vooral afgezonderd van de geestelijke wereld, maar we hebben iets in ons meegekregen, waarmee we reeds aan deze kant van de drempel wakker kunnen worden voor het geestelijke wezen.

Hoe sterk de structurele verschillen zijn tussen de drie strofen, kun je opmerken, als je de drie werkwoorden *'ontstaan'* (*'erwesen'*), *'verenigen'* en *'schenken'* in het oog neemt. Je ziet dan: ze staan in de structuur van de spreuk iedere keer op dezelfde plaats, in de overeenkomstige regel. Degene die dit werkwoord uitvoert, het onderwerp, staat iedere keer een regel hoger, als je van de eerste (*'het eigen ik'*) naar de tweede (*'wereld-wordings-daden'*) en dan naar de derde strofe (*'de eeuw'ge godendoelen'*) gaat. Zo ontdek je de structurele verschillen tussen de drie strofen.

Het woord *'geest'* in de drie oproepen om te oefenen wekt eerst het motief om waarheid te ontwikkelen en dan het goede; je zult de geest in je moeten wekken en vanuit de geest je leven leiden. De geest leeft niet alleen in ons, hij verbindt ons ook met de wereld om ons heen. De werking of de betekenis van dit woord in de formulering van de drie oefeningen wordt ruimer in de loop van het oefenen. Hij zal ons steeds meer opmerkzaam maken op het geestelijke in ons en in de wereld.

Auke van der Meij, Driebergen (NL)

Anthroposophie weltweit Nr. 1-2/ 2018, vertaling Nico Landsman

Auke van der Meij, geboren in 1951, studeerde filosofie en werkte geruime tijd voor Vrije Scholen. Hij is lid van het bestuur van de Antroposofische Vereniging in Nederland en mede-auteur van het boek 'Imaginatie, inspiratie, intuïtie' (SWP, 2011)