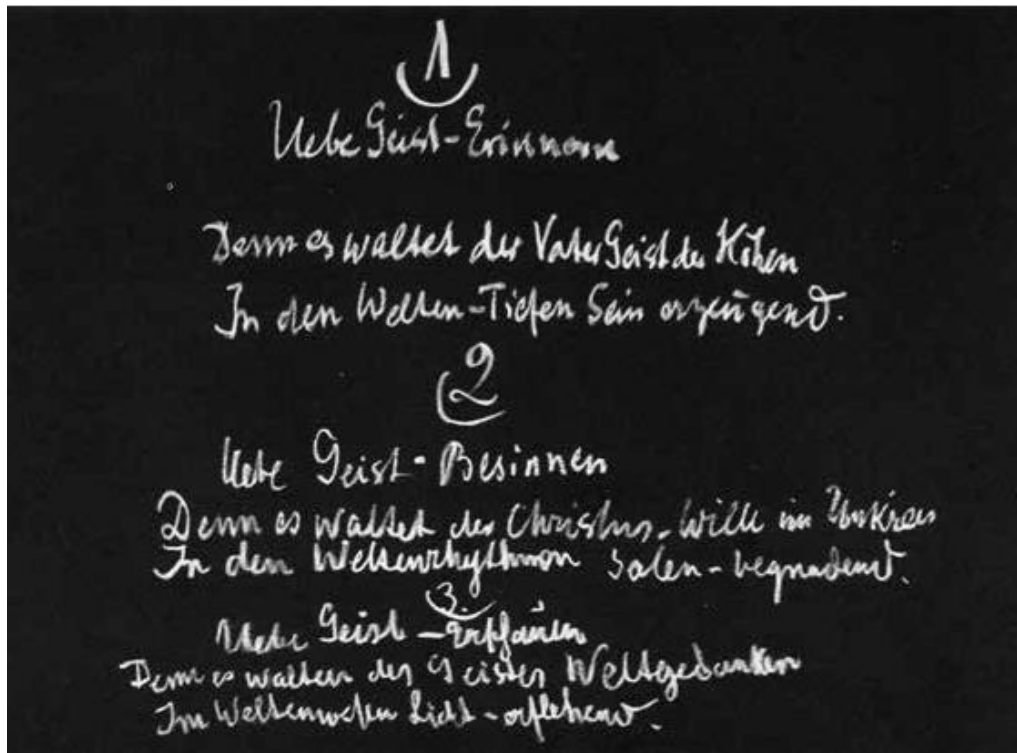


De overgang van het microkosmische naar het macrokosmische

Rudolf Steiner deelde de grondsteenmeditatie in zeven ritmen in, die een nauwe verbinding hebben met de dagen van de week. In het derde ritme wordt de mens door de oproep 'Oefen' direct aangesproken. Het gebaar van de eerste drie strofen komt overeen met een incarnatieproces.



'Oefen': het derde ritme (GA260)

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 begnadigend
3. Oefen geest-schouwen
Want machtig werken de wereldgedachten van de Geest
In het wereldwezen smekend om licht

Ritmen vormen een fundament van ons leven, dat we de diep in ons wel ervaren, maar dat vaak niet wakker wordt waargenomen en gekend. De bloedkringloop, de hartslag, de ademhaling, de werkzaamheid van organen en zelfs de celdeling berusten op ritmische processen. Dagritmen, week-, maand- en jaarritmen tot en met het wereldjaar bepalen onze menselijke organisatie. Al het leven voltrekt zich in verscheidene, korte of lange trillingen, is een voortdurend in- en uitademen.

Als Rudolf Steiner de zinnen, die hij in overeenstemming met de dagen en planeten uitlicht, ritmen noemt, dan vormt deze trillende samenhang van microkosmische en macrokosmische processen het beleefbare fundament.

Ritme voltrekt zich in de voortgaande tijd en is toch op zichzelf genomen tijdloos, hoewel hij de herhaling en de variatie nodig heeft om als ritme te kunnen worden waargenomen. Zo vormen de ritmen samenhangen, die uit de lineaire stroming van de uitgesproken Grondsteen naar boven komen. Ik kan daarbij niet in slaap vallen; ik ben het, die elke keer de samenhangen moet vormen, opdat het ritme als zodanig kan ontstaan en werkzaam worden.

Geest incarneert zich

Het ritme, dat Rudolf Steiner op vrijdag vormt, om dit als 'innerlijk ritme in de zielen [te] schrijven', spreekt de mensen direct aan: 'Oefen' is zijn naam. Zijn de voorafgaande ritmen van de donderdag en de woensdag eerder een aanschouwen van de geestelijke activiteiten van het ik, nu wordt dit ik opgeroepen tot een herhaald doen, wat op zichzelf weer een ritmisch proces is.

Dit drievoudige oefenproces van geest-herinneren, geest-bezinnen en geest-schouwen zet het begin neer van een opeenvolging van ritmen van drie dagen. Want zowel het ritme van de zaterdag als dat van de zondag beginnen met dezelfde oproep. Daarmee wordt het oefenen van geest-herinneren, geest-bezinnen en geest-schouwen als het centrale moment op de voorgrond geplaatst en tot fundament van zelf-e en wereldkennis gemaakt.

Het tweede dat opvalt in vergelijking met de voorafgaande ritmen is dat voor de eerste keer een overgang naar het tweede deel van de strofe volgt, zodat de microkosmische en de macrokosmische wereld worden versmolten: de activiteit van de ziel, die zich in het innerlijk voltrekt, vindt een parallel met iets dat in het wereldal gebeurt.

Het derde valt op als je naar de bordtekst kijkt (zie afbeelding): Rudolf Steiner zet de driemaal twee zinnen niet horizontaal naast elkaar, ook niet horizontaal en verticaal, maar uitsluitend verticaal. Bovendien zijn ze genummerd met 1, 2, 3. Daarmee nodigt het ritme uit tot een na elkaar: het tweede deel rust op het eerste deel en het derde op het tweede. We hebben hier een ontwikkelingslijn, die, alleen ruimtelijk en grafisch gezien, van boven naar onder verloopt. Aan het beeld kun je zien dat het een incarnatieproces is, een op-de-aarde-komen en een verwerkelijking van het geestelijke op aarde.

Uit de diepten – uit de omgeving – uit de hoogten

Overeenkomstig daarmee is er ook een sterke dynamiek. De beweging, die de tweede zin van het eerste deel kenmerkt, wordt op gang gebracht door het '*Vadergeest der hoogten*', die echter ontstaat in de '*werelddiepten*'. Het is een krachtstroom, die uit het binnenste van de aarde komt. In het middelste deel is de beweging een heel andere: ze verloopt eerder in een beweeglijke horizontaal, als het '*alom*' ('*Umkreis*') en de '*wereldritmen*' worden aangesproken. Het derde deel neemt verborgen weer de beweging aan van het eerste deel in omgekeerde richting, als er staat: '*Want machtig werken de wereldgedachten van de Geest / In het wereldwezen smekend om licht.*' Hier komt de aanzet uit de diepten en zal zich openbaren vanuit de hoogte door het licht, dan naar beneden stroomt.

Pas door deze drievoudige bewegingsstroom vanuit de diepte in de hoogte, van het weven in het alom en van de hoogte in de diepte, waarbij het startpunt van de beweging steeds de tegenpool is, wordt de mens als totaal mens geboren.

Deze bewegingsstroom, waarin de mens in relatie staat met de Vader God, de Zoon van God en de Geest Gods, moet niet alleen ruimtelijk, maar ook in de tijd beleefd worden. *'In de werelddiepten zijn-verwekkend'* duidt op een moment in het verleden, in zoverre zijn-verwekken hoort bij de Vader God, de Schepper, terwijl de *'Christus-wil alom'* in het hier en nu, in dat wat steeds gebeurt, tevoorschijn komt. De *'werldgedachten van de Geest'*, die smeken om licht, verwijzen naar de toekomst. Want licht, waarom gesmeekt wordt, is onderdeel van wat gaat worden.

Zo is de bewegingskwaliteit, waarin we door dit ritme worden gebracht – uit de diepte, uit het alom, uit de hoogte –, zowel ruimtelijk als ook in de tijd te denken en te voelen. Als dit me allebei lukt, dan worden ruimte en tijd immers opgeheven en wordt eeuwigheid geraakt.

Geest-herinneren – geest-bezinnen – geest-schouwen

'Herinneren' is verwant aan 'inneren' en betekent dat iets bij je binnen komt. De eerst lettergreep 'her-' benadrukt het inzetten van een gebeurtenis of het bereiken van een doel. Het is de afgezwakte vorm van 'oer', dat verwijst naar de oorspronkelijke of uitgangstoestand van dingen. 'Herinneren' is in deze zin een weer bij je binnen komen van een oerbegin. Geest-herinneren is een vorm, waarmee je in het oerbegin van het zijn van mensen duikt, in de overgang van niet-zijn naar zijn. Als je dat samen denkt met 'zijn-verwekkend', dan is geest-herinneren niet alleen een activiteit die opnieuw doet beleven was al is gebeurd en is geweest, maar dan is dat zelf een scheppingsproces.

Herinneringsactiviteit is scheppingsactiviteit.

In geest-bezinnen leeft een heel ander gebaar. Hierin zit de stam 'zinnen' ('sinnen'), wat zo veel betekent als 'nadenken, zijn gedachten op iets richten'. Ook 'zin' ('Sinn') zit erin, dat duidt op de zintuigen, de poorten naar de wereld en naar ons ik. Dan betekent 'zinnen' het vormen van een relatie tussen ik en de wereld. Nu kiest Rudolf Steiner niet voor 'Geist-sinnen', maar voor 'Geist-besinnen'. Anders dan in 'sinnen' wordt in 'besinnen' de achterwaartse betrekking, die mijzelf insluit in de activiteit, bijzonder benadrukt, zodat 'besinnen' zowel inhoud als beweging is. Geest-bezinnen is proces van de ziel en van het spreken een in- en uitademen. Het is een leren ademen in een uitgebreide betekenis, of anders geformuleerd: het is een zich bewust worden van de samenhang tussen de wereldritmen (Platonisch wereldjaar) en het menselijke ademhalingsproces.

Deze kosmisch-ritmische processen zijn met Christus, de bemiddelaar tussen de zijnstoestanden, verbonden. Zijn activiteit is 'zielen begenadigend'. Want we zijn geplaatst in micro- en makrokosmische ademhalingsprocessen. Ze zijn in deze zin een genade, een godsgeschenk, dat ons ten deel valt. Goethe wist daar nog van, toen hij schreef: 'In het ademen is tweemaal genade...' We worden echter niet als eenling begenadigd, want Christus werkt altijd voor de mensheid als geheel en daarmee gemeenschapsvormend. Daarom staat er 'zielen begenadigend' en niet 'jouw ziel begenadigend'.

Van deze midden-vormende beweging gaan we over naar het derde deel, dat het moeilijkst te begrijpen is, omdat het naar de toekomst verwijst en gaat over iets dat er nog niet is. Geest-schouwen bevat 'schouwen', een activiteit die meestal gebruikt wordt om een innerlijk, geestelijk, niet-zintuiglijk waarnemen aan te duiden. Het impliceert in tegenstelling tot 'zien' een bewuste wilsactiviteit. Ook hier heeft de voorafgaande lettergreep 'be-' ('er-') de betekenis van een oerbegin in de zin van oerbeelden, maar tevens geldt hier de tweede betekenis van het bereiken van een doel. Schouwen is daarmee een activiteit die niet zomaar plaats vindt, maar een die een bewuste inzet van de wil met een doel verlangt. Op die manier heeft schouwen direct iets te maken met de toekomst; het is de vaardigheid om

in het imaginatieve gebied van het schouwen doelen te stellen en de weg erheen te leren kennen. 'Geest-schouwen' betekent dan, de 'eeuwige godendoelen' als oerbeelden te schouwen, maar ook deze te verwerkelijken.

Hiervoor is de mens met zijn activiteit noodzakelijk. Zonder hem zou de wereldontwikkeling niet verder gaan. Dat zie je in de overgang naar het macrokosmische deel, waar staat: 'Want machtig werken de wereldgedachten van de Geest / In het wereldwezen smekend om licht.' 'Wereld-wezens-licht' wordt bij het geest-schouwen de mensen geschonken 'om vrij te willen', zoals staat in het eerste deel van de derde strofe van de grondsteenspreuk. Om dit licht smeken de wereldgedachten. Het gaat het wezens-licht er om zich te openbaren, indien het iets aantreft: hier de wereldgedachten in het denken van mensen. Het goddelijk licht moet door de mensen heen gegaan zijn, opdat het werkzaam zal worden.

Wat zich zo beeldend-grafisch laat zien, het vrijdagritme als beeld van een incarnatieproces, verkrijgt bij het denkend doornemen een inhoudelijke volheid, wanneer het ritme samenkomt met de kennis, dat de wereldontwikkeling afhangt van de mensen: 'Het goddelijk-geestelijke zal bij zijn doorgang door de mensheid een wezen beleven, dat daarvoor nog niet openbaar werd.' (GA26).

Hoewel de afzonderlijke ritmen grondslagen bevatten van de mens en van de wereldontwikkeling, is het toch een geheel individuele aangelegenheid om ze je eigen te maken. Want een ritme kan alleen dan worden opgepakt, als het voortkomt uit mijn oereigen individualiteit en tevens uit een bewustzijn dat de mensheid en de kosmos omvat.

*Ariane Eichenberg, Initiatiefgroep Grondsteen
Anthroposophie weltweit, Nr. 7-8/ 2018, vertaling Nico Landsman*