

Om de geest tot zich te kunnen laten toetreden is het nodig dat het denkende bewustzijn volkomen leeg en toch actief is in ontvangende zin. Het oppervlakkige bewustzijn houdt zich bezig met allerlei inhouden die het resultaat zijn van een *vroegere* denkactiviteit. Het is gevuld met voorstellingen en gedachten die de *sporen* zijn van het denken over allerlei waarnemingen, indrukken en wederwaardigheden. Hiertoe behoren ook conventies en beelden die ingegeven zijn door traditie, opvoeding en religieuze achtergrond. Zulke inhouden nemen een groot deel van ons bewustzijn in beslag. Ze worden gebruikt als referentiekader voor wat men in de wereld waarneemt en ervaart. Het gevolg is dat het oppervlakkige bewustzijn bevooroordeeld is waardoor het niet vrij kan denken. Om de geest te kunnen ontmoeten moet het denken echter vrij zijn. Vrijheid om een eigen mening te hebben is een groot goed, mits men zich daarbij realiseert dat juist die eigen mening het wereldbeeld vertekent en het denken onvrij maakt. Het onvrije denken categoriseert alle indrukken met behulp van de bestaande, reeds verworven bewustzijnsinhoud zodat men niet in staat is om het *volkomen nieuwe, de frisheid van de Geest* te onderkennen. De Geest die zich in waarneembare objecten manifesteert is in essentie niet aan die objecten gebonden. Hij is vrij van zijn manifestaties en nooit iets anders dan zichzelf. De Geest is het Oorspronkelijke. Met dit Oorspronkelijke willen we nu ons denken vullen, niet met één van zijn talloze manifestaties. Binnen een vooringenomen bewustzijn kan spirituele sensitiviteit niet tot ontwikkeling komen, want de geest laat zich slechts ervaren vanuit zichzelf. De geest vraagt van datgene wat hem wil leren kennen een volkomen onbevangenheid, een houding van aandachtige, luisterende *leegte*. Het proces om tot geestelijke kennis te komen is een voortdurend opnieuw *leren*. Wie ten overstaan van de geest houvast zoekt bij het conventionele bewustzijn, ziet en ervaart niets anders dan illusoire en misleidende projecties van zijn eigen voorstellingswereld. Men mag zich daarom door bestaande bewustzijnsinhouden niet laten verleiden tot enige bevooroordeeldheid met betrekking tot de geestelijke inhoud die ontvangen (beluisterd) wil worden. Men mag geen enkel verwachtingspatroon hebben.

Hoe kan men dan een gezuiverde bewustzijnstoestand bereiken die ontvankelijk is voor onverhulde indrukken van de geest? Zichzelf in een meditatieve trance brengen om los te komen van gedachten en voorstellingen helpt niet. In een dergelijke trance is het bewustzijn niet actief en bovendien is het de vraag of men gedurende de trancetoestand werkelijk onbevooroordeeld is. Gedurende een trancetoestand komen

namelijk inhouden naar boven die verstopt zaten in ons al dan niet collectieve *onderbewustzijn*. Deze uit het onderbewustzijn vrijkomende inhouden worden maar al te gemakkelijk voor geestelijke waarnemingen gehouden, wat zij echter niet zijn. Met de constatering dat de ontmoeting met de geest in een diepere laag van ons bewustzijn plaatsvindt wordt niet gewezen op het onderbewustzijn maar op een *verdiept* 'bovenbewustzijn'. Zo'n verdieping van het *bovenbewustzijn* blijft gedurende een trancetoestand achterwege.

Gedachten en voorstellingen door wilskracht verbannen door wat men 'volledige controle over het denken' pleegt te noemen, helpt evenmin. Het bewustzijn wordt dan namelijk in beslag genomen door het tegenhouden of terugdringen van vertroebelingen, om het op die manier geforceerd 'leeg' te maken. Het bewustzijn is daardoor echter juist gefocust op die vertroebelingen en om die reden nog steeds door hen in beslag genomen en dus niet leeg.

Het gaat er dus niet om dat we het bovenbewustzijn geforceerd vrij proberen te maken van al zijn vertroebelende voorstellingen en gedachtenconstructies. Ook moeten we niet proberen om ons *onderbewustzijn* te openen. We moeten daarentegen van ons heldere *bovenbewustzijn* uitgaan en dit *wilskrachtig intensiveren*. En dat doen we paradoxaal genoeg juist met behulp van een ~~zelf opgebouwde~~ voorstelling. Dit zal echter geen 'kant en klare' voorstelling mogen zijn van een bestaand fysiek object maar een door onszelf stapsgewijs *innerlijk opgebouwd zinnebeeld* waarmee we gevoelsinhouden en emoties tot uitdrukking brengen. Om het denkbeeldige object dat we voor onze innerlijke ogen hebben op te bouwen maken we gebruik van 'onderdelen' uit de fysiek waarneembare wereld. Hierbij is het voorstellingsdenken onontbeerlijk. Aan deze onderdelen kennen we ~~echter~~ een bepaalde gevoelsinhoud of emotie toe die we zelf opwekken en vervolgens opnemen in het op te bouwen zinnebeeldⁱ. Deze emoties en gevoelens putten we uit een andere laag van ons wezen dan waar we de voorstellings-'onderdelen' vandaan gehaald hebben. De voorstellingen zijn 'kant en klaar' aanwezig, maar de emoties en gevoelens moeten we zelf opwekken, zelf produceren. De waarneming van een roos kan via beeldherkenning de in ons bestaande voorstelling 'roos' activeren, maar kan daarnaast ook gevoelens van vreugde opwekken als we zijn schoonheid in onze ziel ervaren. Dezelfde waarneming kan ook een gevoel van afkeer opwekken als we in onze ziel de pijnlijke werking van zijn doornen ervaren. De schoonheid en de pijn behoren echter niet tot de roos maar tot de ziel.

De combinatie van kant-en-klare voorstellingscomponenten met door onszelf geproduceerde zielenkwaliteiten ('qualia') geeft het zinnebeeld een bijzondere kracht omdat daarin het 'hoofddenken' en het 'zielenleven' met elkaar tot een geheel verbonden zijn. In deze actieve beeldmeditatie verbinden we ons hoofd met ons hart. Onze voorstellingen hebben we verkregen uit (de waarneming van) de buitenwereld, maar de zieleninhouden die we daarmee verbinden hebben we innerlijk geproduceerd. In het meditatieve zinnebeeld verbinden we dus op een bewust-actieve manier onze binnenwereld met de buitenwereld. De bedoeling is dat het zelfgecreëerde beeld dat we op deze wijze actief in ons bewustzijn in stand houden *alleen nog maar* de uitdrukking is een zieleninhoud waarvan we ons op deze manier een beeld hebben gevormd. Zo'n beeld noemen we een *imaginatie*. Met behulp daarvan schouwen wij ons zieleninnerlijk in beeldvorm. Door dit steeds te oefenen scherpen wij het in onze ziel sluimerende vermogen om niet-fysieke inhouden aanschouwelijk te maken. Een andere, diepere vorm van bewustzijn ontwaakt in ons.

Bij de inspanning die we op deze wijze verrichten zijn denken, voelen en willen betrokken. Het denken hebben we nodig om het zinnebeeld in ons bewustzijn samen te stellen, het voelen is nodig om de gevoelsstemmingen van onze ziel met de voorstelling te verbinden en de wilskracht is nodig om de benodigde concentratie vol te houden en niet af te dwalen. Op die manier is onze gehele wezensactiviteit bij de oefening betrokken. Onze innerlijke wezensactiviteit is op een bewuste manier betrokken bij het doen leven van een betekenis dragend zinnebeeld in ons bewustzijn. Op dezelfde wijze moeten wij de geestelijke werkelijkheid die *buiten ons* aanwezig is tegemoet treden willen wij deze bewust kunnen ervaren. Door deze oefening met enige regelmaat en volharding te doen bereiken we geleidelijk de daarvoor benodigde verdieping van het bewustzijn.

Om op imaginerende wijze de geestelijke wereld om ons heen te kunnen waarnemen is er nog een extra stap nodig. Want bij deze oefening is het zo dat de imaginatie die optreedt uitsluitend inhouden van onze *eigen* ziel toont. Het beeld van onze eigen ziel schuift zich daardoor vóór dat van onze geestelijke omgeving. Deze in de meditatie opgewekte imaginatie zullen we dus weer moeten uitwissen omdat deze als een 'gordijn' hangt vóór de geestelijke wereld die we om ons heen willen waarnemen met behulp van het verdiepte bewustzijn. Als we na dit uitwissen (wat de nodige weerstand oproept omdat we de aandacht voor onze eigen ziel moeten loslaten) de verdiepte en geïntensiveerde bewustzijnstoestand weten vast te houden

dan kan zich aan deze geïntensiverde en verdiepte bewustzijnstoestand de geestelijke werkelijkheid die ons omgeeft in de vorm van levende beelden (imaginaties) kenbaar maken.

Voordat de geestelijke wereld zich voor ons kan openen zien we ons echter nog voor een bepaalde drempel gesteld. Deze drempel kan alleen overschreden worden als aan zekere randvoorwaarden voldaan is. De reden hiervoor is dat er door de bewustzijnsverdieping een nieuw 'zelf' wordt geactiveerd terwijl het oude 'zelf' nog op de achtergrond blijft bestaan. Om die reden is het van groot belang dat allerlei ongezuiverde, onreine astrale inhouden die tot het 'oude zelf' behoren eerst aan banden moeten zijn gelegd. Zo niet, dan bestaat het gevaar dat deze inhouden de gevoelige geestelijke organen van het nieuwe 'zelf' waarmee men de geestelijke wereld wil gaan betreden in de war gaan brengen waardoor er in plaats van zuivere en betrouwbare geestelijke waarnemingen allerlei drogbeelden, vertekeningen en fantasieën ontstaan. Alleen met een daartoe op de juiste wijze voorbereid voertuig kan men de geestelijke wereld veilig bereizen. Daarom moet door inleidende oefeningen eerst worden gezorgd dat schadelijke inhouden vanuit het onderbewustzijn geen toegang kunnen krijgen tot het nieuwe bewustzijn. Het betreft oefeningen in de beheersing van het denken, voelen en willen.

Pas wanneer aan deze voorwaarden is voldaan, wat zeker geen eenvoudig te bereiken toestand is, zal de geest zich op een veilige manier onverhuld aan onze ziel kenbaar kunnen maken. Wij schouwen hem dan direct zoals hij is, niet zoals voorheen in de vorm van zijn werkingen en manifestaties. We hebben een zintuig en een bewustzijn ontwikkeld voor de oorspronkelijke geest. Dit verdiepte bewustzijn is in feite *de geest zelf*. Het is 'geest-zelf'. Alleen 'geest-zelf' kan zich volbewust met de geest verbinden. Alleen het gelijke kan elkaar ontmoeten en begrijpen.

Er is iets wat ons, zolang we daartoe nog niet toe geëigend zijn, tegenhoudt op de drempel van de geestelijke wereld. Deze wezenheid die ons in ons eigen belang de toegang ontzegt, wordt 'De wachter aan de drempel' genoemd. Het is deze Wachter die ons pas ontslaat uit de wereldillusie wanneer we daartoe in voldoende mate 'ingewijd' zijn. Pas dan mag ons nieuwe 'zelf' zijn geestelijke reis beginnen.

¹ In 'Geheimwissenschaft in Umriss' (in het Nederlands vertaald onder de titel 'Wetenschap van de geheimen der ziel') beschrijft Rudolf Steiner de opbouw van het Rozenkruis. De zwarte kleur van het kruis representeert de dode materie, de rozen die er aan ontspringen staan voor het zuivere,

emotieloze leven van de plant. Hier hebben we dus binnen het symbool het werkzame contrast van dood en leven. De rode kleur van de roos doet denken aan het menselijke bloed waarin allerlei (ook onreine) hartstochten leven die de plant in al zijn zuiverheid niet kent. De mens daarentegen heeft in tegenstelling tot de roos een in zich levende ziel en een zelfbewustzijn. Ook hier weer het contrast. Bij het samenstellen van het zinnebeeld zijn met name de gevoelens en emoties die in ons innerlijk door deze contrasten worden opgeroepen van belang.

Rudolf Steiner (1861-1925) was een esotericus, schrijver, architect en filosoof. Hij is bekend geworden als grondlegger van de antroposofie en de praktische toepassingen daarvan, zoals de Vrije scholen, in Duitsland bekend onder de naam Waldorfschule, de antroposofische geneeswijze, de heilpedagogie, de sociale driegeleding en de biologisch-dynamische landbouw. Ook heeft hij hulp en advies geboden bij de oprichting van het kerkgenootschap De Christengemeenschap. (Bron: Wikipedia)