

# Ken jezelf

Reizen tussen werelden

Een persoonlijke verwerking  
van de Esoterische Cyclus van Rudolf Steiner

Maarten Ploeger

Ploeger, Maarten

Ken jezelf ; Reizen tussen werelden ; Een persoonlijke verwerking van de Esoterische Cyclus van Rudolf Steiner – Amsterdam: Cichorei

ISBN 978 90 832755 7 4

NUR 743

Afbeelding omslag: Jana en Maarten IngenHousz

Redactie, layout en zetwerk: Jaap Verheij

© Maarten Ploeger, Amsterdam 2023

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.*

# Inhoud

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| <b>Lied van wederkeer</b>                              | 8   |
| Voorwoord                                              | 10  |
| Leeswijzer bij het reisverhaal                         | 12  |
| Op reis met de 'Drieledige Mantra'                     | 14  |
| <i>Overdenking: ruimte en tijd</i>                     | 22  |
| <b>Proloog: Gesprek van twee reizigers</b>             | 24  |
| <b>Eerste stap: Ontmoeting bij de afgrond</b>          | 34  |
| <b>Tweede stap: Drie 'dieren' in de ziel</b>           | 44  |
| <i>Overdenking: spiegel van drie</i>                   | 49  |
| <b>Derde stap: Opgaan in de geest</b>                  | 54  |
| <i>Overdenking: meditatie, een impressie</i>           | 58  |
| <b>Vierde stap: De wijde kosmos in</b>                 | 62  |
| <b>Vijfde stap: Schaduwen verzoeken de ziel</b>        | 68  |
| <i>Overdenking: wat doet de dood?</i>                  | 75  |
| <b>Zesde stap: Schaduwen bestrijken de wereld</b>      | 82  |
| <i>Overdenking: de toekomst tegemoet</i>               | 90  |
| <b>Zevende stap: De kloof overwonnen</b>               | 98  |
| <b>Achtste stap: Zielskrachten waaieren uit</b>        | 106 |
| <b>Negende stap: Nieuw verband gevonden</b>            | 116 |
| <b>Tiende stap: Duur van eeuwigheid</b>                | 124 |
| <i>Overdenking: driemaal 'ik'</i>                      | 129 |
| <b>Lied van overgave</b>                               | 130 |
| <b>Elfde stap: De kosmische mensheidstempel</b>        | 134 |
| <i>Overdenking: hoe goden in ons leven</i>             | 140 |
| <b>Twaalfde stap: Hoge wezens en hun werkingen</b>     | 146 |
| <b>Dertiende stap: Hoogste machten</b>                 | 156 |
| <i>Overdenking: de weg naar de vrijheid</i>            | 160 |
| <b>Veertiende stap: Beslissende strijd in Christus</b> | 168 |
| <b>Vijftiende stap: Achter de elementen</b>            | 178 |

**Zestiende stap:** Een intiem gesprek 186

*Overdenking: het licht in ons* 191

**Zeventiende stap:** Voorbij de regenboog 196

**Achttiende stap:** Niets dan geest 204

**Negentiende stap:** De Logos in ons Ik 212

*Overdenking: de duisternis begrepen* 215

Enkele woorden van dank 217

**Lied van het lot** 219

# Lied van wederkeer

Hoe karma werkt  
het antwoord krijg je niet  
je moet er zelf je weg in vinden  
maar het is dat ene  
steeds hetzelfde in dat vele  
en toch weer anders daardoor  
anders dan daarvoor

Terug van weg geweest  
brug naar de volgende keer  
vat tussen die twee hier  
steeds weer het nu

Stel je komt op het idee  
dat er meer is dan nu  
meer dan voor eergister  
of na overmorgen  
waarom toch  
blijft zoveel verborgen

Stel dat weerkeer bestaat  
stel van vorige levens  
zou je alles weten  
wat dan, ja wat dan  
leef je in het heden  
of met de blik op terug  
bij elke daad die je pleegt  
automaat van het verleden

Zo'n terugblik is dodelijk  
zolang ik die niet verdraag  
wil ik nu leven  
uit alle macht  
denken, voelen, willen  
lachen, lijden en beminnen  
tot er plots iets knaagt

Want waar is mijn doel  
mij nog onbekend  
als dat toch al is bepaald  
waarvoor zal ik nu nog zorgen  
anders dan voor mijn gerief

Zou het kennen  
van de toekomst  
mij dan helpen  
boekhouding van mijn kansen  
als die al zijn geschreven  
waar is mijn vrijheid gebleven

Ik verdraag niet slechts het nu  
wil de slaaf niet zijn van toen  
mij door straks niet laten vangen

Waaruit vloeit mijn lot dan voort  
ruiter te paard  
speelbal van golven  
erfelijkheid  
milieu of eigenwijs

Ik ga op zoek

Ik ga op reis

# Voorwoord

De Esoterische Cyclus van negentien voordrachten<sup>1</sup> heeft Rudolf Steiner geïnaugureerd na het opnieuw grondvesten van de Antroposofische Vereniging tijdens de Kerstconferentie van 1923/1924. Dit markeerde het begin van de Eerste Klas van de Vrije Hogeschool voor Geesteswetenschap en is een esoterische voortzetting van wat er met de Grondsteenspreuk<sup>2</sup> bij de conferentie heeft geklonken. Het gaat hierbij om negentien meditaties of mantra's en de voordrachten die Rudolf Steiner hierover hield. Deze meditaties vormen het centrale element bij het engagement met de school van Michaël. De teksten en de begeleidende bordtekeningen zijn nu voor iedereen verkrijgbaar, uitgegeven door de Antroposofische Vereniging en vertaald door Roel Munniks.<sup>3</sup>

De beeldrijke verdieping van Rudolf Steiners bordtekeningen en zijn aanwijzingen hoe de meditaties te vervullen, zijn beslist onmisbaar. Als je actief mediteert kun je je met deze inhouden extra diepgaand verbinden door deel te nemen aan de gesproken esoterische voordrachten (al dan niet vrij gehouden). Ook ondersteun je hiermee het in gezamenlijkheid verstevigen van het fundament onder de Michaëlschool. Misschien geeft het je ook aanleiding om je te verbinden met één van de (praktische) werkgebieden van deze school; ook daar worden de mantra's van deze cyclus verzorgd.

Met het uitbrengen van dit boek hoop ik bij te dragen aan het toegankelijk maken van de Esoterische Cyclus vanuit het idee dat ook deze benadering zou kunnen helpen je hierop te oriënteren.

In poëtisch proza verwoord ik mijn persoonlijke reis door de negentien meditaties en de voordrachten die deze omkleden. De personages in de tekst zijn een reiziger en diens reisgezel (zijn alter ego) die bij alle gebeurtenissen doorgaans het voortouw neemt.<sup>4</sup> Ook treedt er een hoger wezen op, die beiden adviseert hoe de geestelijke wereld te betreden, hier benoemd als 'de Stem van het Ik'. Dit wezen

1 De 'Esoterische Cyclus' betreft een reeks van negentien voordrachten die Steiner in Dornach hield, met diverse 'herhalingsuren' ook in andere steden: *Der Meditationsweg der Michaelschule in neunzehn Stufen. Rudolf Steiners esoterisches Vermächtnis aus dem Jahre 1924*, Perseus, Basel 1992; *Esoterische Cyclus*, Antroposofische Vereniging in Nederland, Zeist 2023.

2 Willem Zeylmans van Emmichoven, *De grondsteen*, Pentagon, Amsterdam 1989.

3 Met dank aan de uitgever en de vertaler voor het mogen overnemen van de vertalingen van de mantra's. (Voorheen werden hier de vertalingen door Jan Diek van Mansvelt weergegeven).

4 Deze dialogvorm is ontleend aan de *Divina Commedia* van Dante.

toont ons wie wij werkelijk zijn en staat hiermee voor het hogere of ware Ik van zowel reiziger als gezelschap.

Voor de weg door de Esoterische Cyclus geldt dat de mediterende deze geheel op eigen kracht moet volbrengen. De rol van Rudolf Steiner is die van de ingewijde, die ons in naam van Michaël vanuit de geestelijke wereld de mantra's overdraagt, waarmee ook wij hogere vormen van bewustzijn kunnen ontwikkelen. Hij treedt hierbij op als middelaar om 'godentaal' voor ons te verwoorden in meditatie op te nemen mensentaal. Wat Rudolf Steiner bij de mantra's in zijn begeleidende voordrachten heeft gezegd, helpt de inhoud met gezond verstand en gevoel te plaatsen. Ook bevordert het kennis nemen hiervan een geschikte stemming als uitgangspunt voor persoonlijke ervaring, onderzoek en verwerking.

Ook dit reisverhaal komt hieruit voort. Zonder aanspraak te maken op eigen hoger schouwen kies ik voor een literaire benadering met inbegrip van de spreekwoordelijke dichtelijke vrijheid. Ik heb zeker niet de pretentie de Esoterische Cyclus hiermee in zijn volle betekenis te vertolken. Het is niet meer dan een streven om met de gekozen vorm bij te dragen aan het gevoelsbegrip. De teksten van deze reis staan open voor vragen en suggesties ten aanzien van interpretatie, formulering en taalgebruik.

Na een leeswijzer begint de beschrijving van de reis met de 'driedelige mantra' als uitnodiging om op weg te gaan. Hierna volgen de tekst en de vertaling van de eerste meditatie met daarna de eerste stap van de reis als verwerking van de eerste voordracht; en zo stapsgewijs verder tot de hele weg door de negentien meditaties is volbracht. Een tiental 'overdenkingen' is toegevoegd om aangedragen thema's nader te belichten. Drie 'liederen', aan het begin, in het midden en aan het eind, illustreren nog eens de weg die we afleggen in de zoektocht naar de geest.

Tot besluit nog iets over het 'Ken jezelf', de wekkende woorden die staan gebeiteld boven de poort die toegang geeft tot de Apollo-tempel van Delphi. Dit lijkt misschien een aansporing tot zelfinzicht, zoals wij dat kennen. Maar oorspronkelijk betrof het een oproep om jezelf als mens te beschouwen in het kosmisch perspectief van de mensheidsontwikkeling. In de loop van de tijd werd dan de meer persoonlijke dimensie erbij betrokken.

Ook in de Esoterische Uren klinkt 'O mens, ken jezelf!' en ook hier gaan kosmisch georiënteerde mensbeeldkennis en zelfkennis hand in hand.



## Leeswijzer bij het reisverhaal

Vooraf wordt de rolverdeling van de personages van de *reiziger*, de *reisgezel* en de *Stem van het Ik* aangegeven.

**De reiziger**, de eigenlijke hoofdpersoon, is de mens-op-weg. Hij (zij) wil zich welbewust vertrouwd maken met de geestelijke wereld. Wat hij er al van weet, wat hij eerder heeft ondervonden, heeft nog verheldering en bestemming. De reisgezel biedt hem hierbij steun. De lezer kan zichzelf in de reiziger wellicht herkennen.

**De reisgezel** vertegenwoordigt het alter ego van de reiziger, respectievelijk van ons als lezer. Hij (zij) beschikt in vergelijking met de reiziger al over meer inzicht en vermogen tot verwoorden op het terrein van de geestelijke ervaringen. Hij vertegenwoordigt meer de nachtelijke kant van ons bewustzijn. Daar leven we intensief met de geestelijke wereld en de reisgezel kan de zo verworven wijsheid naderhand inzetten vanuit de diepere lagen van zijn ziel.

**De gesprekken tussen reiziger en reisgezel** verzorgen de voortgang in de vertelling. Om rolwisseling te voorkomen spreekt de reiziger zijn reisgezel aan met 'gezel'. De reisgezel spreekt de reiziger aan met 'mijn vriend'. In wezen gaat het hier om een tweespraak van een mens-op-weg met zichzelf.

**De Stem van het Ik** vertegenwoordigt het hogere dan wel het ware Ik van de reiziger, respectievelijk de reisgezel. Vanuit een hoge vorm van bewustzijn gaat deze in op de hierboven genoemde innerlijke dialoog en wijst hij beiden de weg. Na een zevental voorbereidende stappen leidt hij hen steeds verder de geestelijke wereld in. Bij de meditatie is het de *wachter* die ons aanspreekt; hij zet ons met het volle gewicht van zijn boodschap rechtstreeks persoonlijk aan het werk. De Stem van het Ik brengt deze inhoud meer in indirecte formuleringen naar voren, in aansluiting op de innerlijke dialoog.

Als indeling wordt gevolgd:

Rechte letter links (inspringend): **de reiziger**

- De reiziger spreekt in de hoedanigheid van leerling, die streeft naar hoger inzicht en naar een diepere verbinding met de wereld van de geest.

Cursief links (kantlijn): **de reisgezel**

- Als reeds gevorderd beoefenaar van de geesteswetenschap spreekt de reisgezel leringen, eigen ervaringen en aanwijzingen uit ter voorbereiding en ondersteuning van de reiziger, die hier vol vertrouwen in meegaat.

Rechte letter rechts: **de Stem van het Ik**

- De stem van het (eigen) hogere of ware Ik spreekt tot de reiziger en de reisgezel tezamen.

## Op reis met de ‘Drieledige Mantra’

Rudolf Steiner schreef en herschreef langere tijd aan deze drie meditaties, die hij op gezette tijden uitsprak bij esoterische voordrachten en bijeenkomsten. Bij de voordrachten van de Esoterische Cyclus kunnen deze meditaties nog steeds klinken; de eerste veelal tijdens de opening, de andere twee soms bij de afsluiting. Ze verwoorden op pregnante wijze de weg die de mens gaat vanuit het uiterlijke leven naar het leven in de geestelijke wereld en weer terug. Een reis door de negentien mantra's die leidt van het alledaagse ik naar verbinding met het eeuwige Ik. Zo krijgen wij de mogelijkheid om op momenten van genade een venster te zijn waardoor goden kunnen meekijken naar de noden van de tijd en met ons kunnen samenwerken aan daden van goede wil.

Het lijkt mij zinvol om de drie begeleidende mantra's hier weer te geven en ze te zien als de eigenlijke motivatie voor het aangaan van deze reis. Het gaat om drie grote stappen door het geheel van de innerlijke scholingsweg:

- Mens, wie ben jij in wezen? Uit welke wereld stam je eigenlijk? In welke wereld wil je zijn?
- Bij je ontmoeting met de wachter, die de toegang tot de geestelijke wereld behoedt, roept deze je op te doorzien wat jij moet doen om jezelf wezenlijk te leren kennen.
- Je ervaart hoe jij hierop antwoordt vanuit het diepst van je hart, gericht op de morele omgang met alles wat behoort tot de aarde. De drie Rozenkruiserspreuken wijzen je hierbij de weg (zie blz. 19; de vrije vertaling is van Rudolf Steiner).

Deze weg voert ons vanuit het verleden door het heden naar de toekomst.

# Erster Teil

O Mensch, erkenne dich selbst!  
So tönt das Weltenwort.  
Du hörst es seelenkräftig,  
Du fühlst es geistgewaltig.

Wer spricht so weltenmächtig?  
Wer spricht so herzinniglich?

Wirkt es durch des Raumes Weitenstrahlung  
In deines Sinnes Seinserleben?  
Tönt es durch der Zeiten Wellenweben  
In deines Lebens Werdestrom?

Bist du es selbst, der sich  
In Raumesfühlen, im Zeiterleben  
Das Wort erschafft, dich fremd  
Erfühlend in Raumes Seelenleere,  
Weil du des Denkens Kraft  
Verlierst im Zeitvernichtungsstrome.

## Eerste bord

O mens, ken jezelf!  
Zo klinkt het wereldwoord.  
Je hoort het zielskrachtig,  
je voelt het geestelijk sterk.

Wie spreekt zo wereldmachtig?  
Wie spreekt zo harte-innig?

Werkt het door de wijdtestraling van de ruimte  
in je zintuiglijk zijns-beleven?  
Klinkt het door het golvend weven van de tijd  
in de wordingsstroom van je leven?

Ben jij het zelf, die  
in het ruimtevoelen, in het tijdsbeleven  
het woord voortbrengt, je vreemd  
voelend in de zielenleegte van de ruimte  
omdat je de denkkraft  
verliest in de tijdvernietigingsstroom.