

Steiners scholingsweg

In boeken waarin Steiner bovenzinnelijke ervaringen beschrijft, zoals *De wetenschap van de geheimen der ziel*, stelt hij daarbij steeds dat iedereen deze zelf zou kunnen beleven. Het is alleen zo dat daartoe in voldoende mate een inwijding dient te zijn doorgemaakt in een hogere bewustzijnstoestand en in hogere kenvermogens. Ingewijden kennen niet alleen de slaap- en waaktoestand zoals gewone mensen, maar ook nog een derde bewustzijnstoestand. Zij is als een verhoogde waaktoestand op te vatten. Zoals je uit de slaap kunt ontwaken, zo kun je ook uit het normale dagbewustzijn ontwaken in deze toestand van verhoogd bewustzijn. Deze toestand kunnen ingewijden oproepen bij zichzelf en er hun buitengewone ervaringen en inzichten in opdoen, aldus Steiner. Misschien kun je het vergelijken met de reflectieve toestand waarin je jezelf kunt brengen door te kijken naar jezelf en je gedachten. Ook dan verandert je perspectief en kun je tot nieuwe inzichten komen.

Of Steiners esoterie op realiteit berust, kun je als niet-ingewijde niet weten. Je kunt niet eens vaststellen dat je een niet-ingewijde bent, aangezien je niet zeker weet of inwijding echt bestaat. Het is dan ook belangrijk om te beseffen wat je gelooft en niet te vergeten wat je niet weet. Steiner zelf maant ertoe om onderscheid te maken tussen wat je weet uit eigen ervaring en wat je weet van een ander.

Een onderdeel van Steiners latere gedachtengoed, vanaf ongeveer 1902, vormt de beschrijving van de manieren waarop je deze toestand van verhoogd bewustzijn bij jezelf tot ontwikkeling kunt brengen. Hij duidt het geheel hiervan

aan als een scholingsweg. De methode bestaat zowel uit studie, concentratie en meditatie, als ook uit een ethische vormgeving van je leven. Op de scholingsweg gaat het niet alleen om het nastreven van inwijding. Zoals bij elk ideaal dat doelgericht wordt nagestreefd, is het proces zelf óók het doel. Met andere woorden, elke stap op deze scholingsweg dient op zichzelf de moeite waard te zijn. Wie een oefening of meditatie alleen maar doet om te proberen daarmee verder te komen richting inwijding, zal weinig bereiken. Voor elke meditatie of oefening op zichzelf dien je gemotiveerd te zijn. Je moet er wat in kunnen zien en er wat uit kunnen halen. Dat geldt wat mij betreft niet alleen voor Steiners scholingsweg, maar ook voor zijn gehele esoterische gedachtengoed. Dat is interessant voor zover het óók wat te zeggen heeft over de werkelijkheid die voor mij direct toegankelijk is. Uit het volgende zal blijken dat Steiners esoterische scholingsweg veel te zeggen heeft over persoonlijke ontwikkeling in het dagelijks leven.

Vier eigenschappen

In het hoofdstuk 'Inzicht in hogere werelden (Over de inwijding of initiatie)' uit *De wetenschap van de geheimen der ziel* geeft Steiner een overzicht van zijn scholingsweg. Centraal in de scholingsweg staat het ontwikkelen van een viertal eigenschappen of vaardigheden. Deze komen steeds opnieuw ter sprake in boeken waarin Steiner de scholingsweg beschrijft, zoals in *Theosofie*, *De weg tot inzicht in hogere werelden* en *De trappen van het hogere bewustzijn*. Steiner beschrijft dat het cultiveren van deze vier eigenschappen leidt tot de vorming van een bovenzinnelijk orgaan, het etherhart. Op Steiners uitleg hierover zal ik nu niet ingaan. Hoe dan ook heeft Steiner met deze eigenschappen het hart van persoonlijke ontwikkeling beschreven. Het betreft het volgende:

- 1 Niet uitsluitend in een beleving of gedraging blijven hangen, maar ook naar jezelf kunnen kijken vanuit afstand. Een situatie waarin je opgaat, maakt een heel andere indruk dan wanneer je jezelf in de situatie vanuit rust kunt zien staan.
- 2 Kijken naar jezelf maakt het mogelijk om tot een nieuwe inschatting te komen en je te verhouden tot jezelf en anderen. Dat wil zeggen dat je kunt ervaren hoe iets voor jou is en of je daar een ja of een nee bij beleeft.

- 3 Het oefenen van zes specifieke vaardigheden. Deze staan centraal in de scholingsweg. Steiner duidt ze aan als de nevenoefeningen, omdat je ze naast (neven) eventuele andere oefeningen dient te doen.
- Controle over je gedachten: Je houdt je aandacht erbij en je laat je niet afleiden en verstrooien.
 - Controle over je handelen: je brengt gedisciplineerd tot uitvoering wat je jezelf opdraagt en laat je niet verleiden tot impulsiviteit of uitstelgedrag.
 - Gelijkmoeidigheid: Je laat gevoelens toe die je uit schaamte liever in jezelf zou verbergen voor jezelf en anderen. Zo breng je ze tot ontlading. Daarnaast rem je de expressie van emoties die met je aan de haal gaan en alleen maar groter worden naarmate je meer aan ze toegeeft.
 - Tolerantie: Je houdt oog voor wat positief en begrijpelijk is en geeft niet toe aan egocentrische gevoelens en oordelen.
 - Onbevangenheid: je blijft leerbaar en niet-wetend ten aanzien van wat zich aan je voordoet. Je houdt niet eigenwijs vast aan wat je meent te weten. Je realiseert je in elke situatie wat je niet weet. Je kunt bijvoorbeeld in gesprek met een ander steeds op een vraag komen, waar je bij voorbaat het antwoord niet op weet.
 - Harmonie: Je houdt vast aan je lijn en laat je niet zomaar daarvan afbrengen. Je laat bijvoorbeeld een vriendschap niet zomaar verwateren na de eerste de beste teleurstelling. Aanvankelijk omschrijft Steiner deze eigenschap nog als uithoudingsvermogen en vasthoudendheid. In later werk noemt hij het harmonie. Ter bevordering van deze eigenschap beveelt hij aan de overige vijf eigenschappen gegroepeerd aandacht te geven. Daardoor kun je ze ook beter volhouden. Tolerantie is bijvoorbeeld niet goed mogelijk wanneer je niet óók je gevoel kunt toelaten. Je kunt tenslotte niet werkelijk begripvol blijven als je ondertussen je boosheid en verdriet opkropt. Andersom schiet je er weinig mee op om je boosheid en verdriet steeds maar voorop te stellen zonder ook maar enigszins begripvol te zijn voor een ander.
- 4 Vanuit een verlangen naar vrijheid niet uitsluitend een onwillekeurige drang uitleven die op enig moment in je woelt, maar daarentegen je richten op wat je belangrijk vindt. Dat vraagt erom dat je kunt stoppen met wat niet werkt en keuzes kunt maken en verwerkelijken. Het vereist ook dat je niet alleen een egocentrisch perspectief kunt innemen, maar ook dat van een ander.

De chakra's

De bij de neven oefeningen aangeduide zes vaardigheden brengt Steiner in verband met de hartchakra. Dit is een van de chakra's (ook wel lotusbloemen genoemd) die kunnen worden waargenomen in de verhoogde bewustzijnstoestand. Naast de hartchakra zijn er onder meer nog de keelchakra en de maagchakra. Ze worden zo aangeduid, omdat ze helderziend in de nabijheid van die organen worden waargenomen. Elke chakra of lotusbloem is een verbeelding van een specifiek aantal, onderling samenhangende psychologische activiteiten die zich onafgebroken afspelen in elk mens. Deze zijn onder meer denken, voelen, handelen, spreken, leren, doelen stellen, enzovoort. Aan elke chakra is een bepaald aantal bloemblaadjes waarneembaar. Bij de hart-lotusbloem zijn dat er twaalf. Deze blaadjes representeren de genoemde psychologische functies. Net als voor de hartchakra beschrijft Steiner ook nog voor enkele andere chakra's hoe je deze verder tot ontwikkeling kunt brengen. Met zijn chakraleer beschrijft Steiner in feite een samenhangende psychologie.

Steeds is het aantal oefeningen dat Steiner beschrijft de helft van het aantal blaadjes. Zo zijn er de zes neven oefeningen voor de twaalf-bladerige hartchakra. Dit verband legt Steiner in *de weg tot inzicht in hogere werelden* als volgt uit aan de hand van de keelchakra. Deze heeft zestien blaadjes en kan met acht oefeningen tot ontwikkeling worden gebracht. "Van de zestienbladige lotusbloem waren acht bladen al eens in een vroegere ontwikkelingsfase van de mens ontwikkeld, in een oeroud verleden. Tot deze ontwikkeling droeg de mens zelf niets bij. Hij ontving haar als een gave van de natuur, toen zijn bewustzijn nog dromend, schemerig was. Op de toenmalige trap van de menselijke evolutie waren de bladen ook in werking. Maar deze werkzaamheid paste alleen bij die schemerige bewustzijnstoestand. Toen het bewustzijn later begon op te lichten, verduisterden de bladen en staakten ze hun werkzaamheid. De andere acht kan de mens zelf door bewuste oefeningen tot ontwikkeling brengen. Daardoor wordt de hele lotusbloem lichtend en beweeglijk. De ontwikkeling van ieder van de zestien bladen is nodig voor het verwerven van bepaalde vermogens. Maar zoals gezegd: de mens kan er slechts acht bewust ontwikkelen; de andere acht verschijnen dan vanzelf."

Hoe kun je deze uitleg begrijpen? Ik interpreteer het zo dat de vroeger gevormde blaadjes gedreven gedrag representeren. De blaadjes die je zelf tot ontwikkeling kunt brengen, staan voor vrij gekozen gedrag dat gericht is op waarden. Gedrag verloopt ofwel gedreven, ofwel vanuit gerichtheid op waarde. Gedreven is elke neiging tot gedrag die spontaan wordt opgeroepen door je actuele omgeving en in samenhang met je verleden. Je kunt je gedrevenheid niet elimineren. Hooguit kun je het daaruit voortvloeiende gedrag bijsturen, afremmen, of je er juist aan overgeven. Daar staat tegenover dat gedrag dat voortkomt uit gerichtheid op wat je belangrijk vindt steeds een mogelijkheid is om voor te kiezen. Elke psychologische functie verloopt dan ook in principe gedreven, maar kan ook naar een ideaal vormgegeven worden. Je kunt bijvoorbeeld je in je gedrag laten leiden door de sterkste prikkel van dat moment, maar ook jezelf ergens anders toe zetten. Denk aan de momenten dat je maar wat zit te hangen op je telefoon, terwijl je eigenlijk aan een taak zou moeten beginnen. Vandaar dat er voor elke chakra tweemaal zo veel blaadjes zijn als psychologische functies. Ook al lukt het om je gedrag vorm te geven vanuit jezelf en wat je belangrijk vindt, dan nog zal steeds je gedrevenheid zich kunnen laten gelden. Nog een voorbeeld: iemand veroordeelt sterk zijn eigen boosheid over het gedrag van bepaalde mensen als iets wat zinloos en minderwaardig is. Af en toe dringt tot hem door dat dit oordeel hem niet helpt en ook niet terecht is. Toch kan hij dan nog een hele weg te gaan hebben, voordat zijn aandrang om zichzelf te veroordelen niet meer overheerst en hij op dit punt bij een juist oordeel kan blijven. Wie zichzelf probeert te ontwikkelen, zal zich geconfronteerd zien met oude patronen. In de taal van Steiner: Als je een helft van de blaadjes tot ontwikkeling brengt, verschijnt de andere helft vanzelf.

Het rozenkruis

Het proces van het werken aan jezelf beschrijft Steiner beeldend in een meditatie op het zogeheten rozenkruis. In deze meditatie kun je tot een beleving komen van het afsterven van het gedrevene en egocentrische in jezelf én van het opbloeien van het waardevolle en het ideale. In het beeld van een zwart houten kruis komt alles tot een einde wat je niet echt wilt en wat niet echt juist is.

Tegelijkertijd groeien op het snijvlak van de balken zeven rode rozen in een cirkel. Ze representeren een zuiverheid, een menselijkheid die altijd mogelijk is.

Steiner heeft niet geschreven over de betekenis van deze zeven rozen. Je kunt ze wellicht op verschillende manieren interpreteren. Zelf kan ik me een verband voorstellen met de zeven voorwaarden die Steiner stelde aan wie een esoterische scholing wil doormaken. In zijn boek *De weg tot inzicht in hogere werelden* gaf Steiner aan dat zo'n scholing vereist dat je in alle vrijheid kiest voor zeven specifieke waarden. Deze zeven waarden zijn het nastreven van gezondheid, het nemen van verantwoordelijkheid, het opbrengen van dankbaarheid, het doorzetten van keuzes die je hebt gemaakt, het je richten op de essentie van wie iemand is (en niet op uiterlijkheden), het tot in je gedachten integer zijn en, tenslotte, het gemotiveerd blijven voor wat je belangrijk vindt. Je kunt je steeds opnieuw richten op deze waarden, óók op het moment dat een egocentrische drijfveer aan je trekt. Deels plaatst Steiner deze waarden tegenover zeven egocentrische drijfveren. Deze zijn beter bekend als de zeven hoofdzonden: wellust, hebzucht, vraatzucht (bodeloosheid), bozigheid, hoogmoed, afgunst, somberheid. Iedereen wordt permanent in meer of mindere mate aangedreven door deze drijfveren. Je hebt de vrijheid om je te laten gaan, maar je kunt ook andere keuzes maken. Dat is niet altijd makkelijk. Geef je bijvoorbeeld op een avond wellustig en overmatig toe aan chips en alcohol, of blijf je omwille van je gezondheid bij wat je hierover hebt voorgenomen? Laat je je houding tegenover een kennis bepalen door zijn afkomst of kun je gericht blijven op wie hij in wezen is of op hoe hij eraan toe is? Zo sta je steeds opnieuw voor dilemma's. Een leerling op de scholingsweg dient ze te overwinnen, of tenminste zich daarvoor in te zetten. In dit licht kun je de zeven rozen ervaren als symbool voor zeven waarden die opbloeien uit het zwarte houten kruis van overwonnen banale drijfveren.

Het kan troostend en inspirerend voelen om stil te staan bij een beeld als het rozenkruis. Bovendien kan door regelmatige meditatie dit beeld bij je opkomen en je motiveren, juist op de momenten dat in je functioneren er niet meer zoveel sprake is van een afsterven van het lagere en een verheffing tot het hogere. Dat kan helpen om op je pad te blijven. Steiner geeft aan dat meditatie op een symbool als het rozenkruis een hoger kenvermogen wekt, het zogenaamde imaginatieve

kennen. Geestelijke werkelijkheden worden daarbij innerlijk, helderziend waarneembaar in de vorm van dynamische beelden. Deze noemt hij imaginaties. Imaginaties zijn een expressie van de geestelijke inhoud die ze representeren. De chakra's zijn voorbeelden hiervan. Het duiden van deze beelden vraagt evenwel om een nog hoger kenvermogen, namelijk het inspiratieve kenvermogen, oftewel helderhorendheid. Inspiratief kennen wordt ook wel genoemd "het lezen van het occulte schrift". Het imaginatieve kennen is als het waarnemen van de letters van dit schrift, het inspiratieve kennen is als het lezen ervan.

Door te mediteren op een beeld als het rozenkruis oefen je de vaardigheden die je nodig hebt bij het imaginatieve kennen. Het gaat erom actief een gedachtenbeeld op te kunnen roepen, er vervolgens bij te blijven en er met je gevoel wat aan te beleven. Als onderdeel van Steiners scholingsweg komt het er dan ook op aan om zo veel mogelijk gedachten en gevoelens te ontwikkelen bij een beeld als het rozenkruis. Alle aspecten van het rozenkruis kun je daarbij betrekken, zoals besproken de rozen, maar ook de kleur van de rozen, het hout waar het kruis van gemaakt is, enzovoort. Het kost tijd en inspanning om tot een beleving van zo'n beeld te komen. Het inspiratieve kennen oefen en wek je door stil te staan bij je eigen activiteit bij het opbouwen van het betreffende beeld. Voor het opwekken van je vermogen tot imaginatie en inspiratie komt het er niet op aan op welk symbool je mediteert. Het gaat om de activiteit van het mediteren zelf.

Ten behoeve van het opwekken van hogere kenvermogens kun je je naast symbolen zoals het rozenkruis ook verdiepen in een zin uit een diepzinnige tekst zoals *de Bijbel* of in een enkel woord. Steiner bespreekt in *De wetenschap van de geheimen der ziel* als voorbeeld uitgebreid de uitdrukking "goedheid van hart". Steeds gaat het erom, net als bij de meditatie op een symbool, de betreffende zin of het betreffende woord zo intens mogelijk te beleven.

Het vroege werk van Steiner

Steiner beschouwde de studie van zijn antroposofie als de eerste stap op de scholingsweg. Daarbij beval hij in het bijzonder de studie aan van zijn vroege werk. Dit bestaat uit artikelen en boeken die hij schreef in de periode tot

ongeveer 1902, voordat hij op ruim veertigjarige leeftijd begon op te treden als geestelijk leraar. Het bestuderen van een boek als *De filosofie van de vrijheid* uit 1894 noemde hij zelfs een zekerder en preciezer middel op de scholingsweg dan de bestudering van zijn latere antroposofie. In Steiners vroege werk is geen sprake van een scholingsweg, bovenzinnelijke ervaringen of inwijding. Hij beschrijft juist dat de werkelijkheid zich wezenlijk laat kennen en dat iedereen direct de beslissende stap naar innerlijke vrijheid kan zetten.

Onder meer bespreekt Steiner hoe het leggen van verbanden het mogelijk maakt je omgeving in beeld te krijgen. Je hebt bijvoorbeeld met iemand afgesproken, maar hij verschijnt niet. Je vraagt je af wat er aan de hand is. Misschien is er onderweg iets gebeurd? Was hij weer eens te laat vertrokken? Je brengt waarnemingen samen tot een geheel, dat je zodoende begint te doorzien. Ook beschrijft Steiner de mogelijkheid om je waarnemingen tot je te laten doordringen en zo tot een nieuw perspectief te komen. Je leeft je in je omgeving in en verheldert wat dit bij je nalaat, kijkend naar je gedachten. Bijvoorbeeld zie je iemand iets doen en ga je bij jezelf na hoe dat moet zijn voor hem. Je kunt zodoende de werkelijkheid steeds meer gaan zien zoals ze is. Je waarnemingen worden als het ware doorzichtig, voorspelbaar en beïnvloedbaar. Het leren kennen van wat je ook maar waarneemt, wordt als een ontmoeting. Dat *voelt* dan niet alleen als het waarnemen van de essentie van de werkelijkheid, dat *is* het ook, aldus de jonge Steiner. Niet in de zin van het laatste woord ergens over, maar als een vorm van contact maken. Wanneer je kunt inzien dat je je omgeving wezenlijk kunt leren kennen, zal je meer geneigd zijn om op haar in te gaan. Dit inzicht is daarom van het grootste belang, zo benadrukt Steiner. Het vraagt slechts voldoende onbevangenheid om dit te kunnen geloven. Het idee dat gedachten op afstand van de wereld, afgesloten in je hoofd, worden gecreëerd om te ordenen, noemt hij een te overwinnen vooroordeel.

Hierop voortbordurend betoogt Steiner dat je ook het wezenlijke van je eigen gedrag kunt doorzien. Zodra je inziet waar je mee bezig bent, kun je jezelf beter bijsturen. Je kunt sowieso in elke situatie steeds opnieuw een keuze maken voor een morele intuïtie, dat wil zeggen voor een waarde die de richting

verwoordt die je op wilt. Dan wordt wat je doet, iets waar je gemotiveerd voor bent en je vrij bij voelt.

Over zijn vroege werk oordeelt Steiner in *De wetenschap van de geheimen der ziel* als volgt: “Deze geschriften staan op een zeer belangrijke tussentrede tussen het kennen van de zintuiglijke wereld en dat van de geestelijke wereld. Ze bieden datgene, wat het denken kan winnen, wanneer het zich verheft boven de zintuiglijke waarneming, maar nog de ingang vermijdt tot het geestesonderzoek.” (vert. SK) Dit is iets om bij stil te staan. Op zichzelf genomen wekt Steiners vroege werk niet de indruk dat er iets wordt vermeden of op een tussentrede staat. Het volgende citaat kan dat illustreren. Het is afkomstig uit de oorspronkelijke druk van *Goethes wereldbeschouwing* uit 1896:

“Slechts wanneer Goethe het gebied van de natuur verlaat, dan houdt ook zijn gevoel voor het wezenlijke van de dingen geen stand meer. Dan voert het gebrek aan menselijke zelfkennis hem tot beweringen, die noch met de hem aangeboren denkwijze, noch met de richting van zijn natuurstudies te verenigen zijn. Wie de neiging heeft, zich op zulke beweringen te beroepen, die mag aannemen dat Goethe aan een persoonlijke god en een individueel voortbestaan van het individu geloofd heeft. Met zijn natuurstudies staat zulk een geloof in tegenspraak. Zij hadden nooit de richting kunnen nemen, die ze genomen hebben, als Goethe zich bij hen door dit geloof had laten leiden. Het zal de opgave van een opmerkelijk geschrift zijn, de psychologische gronden bloot te leggen die Goethe ondanks de richting van zijn natuurstudies tot uitspraken brachten, die op een bij hem voorhanden geloof aan een persoonlijke god en aan een individueel voortbestaan van het individu wijzen. Toen de natuurstudies in Goethes levenspraktijk terugtraden, nam hij Christelijke en zelfs mystieke elementen in zijn voorstellingsleven op. En met toenemende leeftijd namen ook deze elementen aan belang voor zijn wereldbeschouwing toe. Hier heb ik me noch de opgave gesteld, de opstijgende ontwikkeling van Goethe te tonen, die daaruit bestaat, dat zijn eigen wezen de invloed van de Christelijk-religieuze en filosofisch-platonische voorstellingen, die in zijn jeugd op hem af kwamen, geleidelijk overwon en zichzelf hieruit werkte; noch wilde ik de afdalende ontwikkeling karakteriseren, die hem weer tot Christelijke en mystieke voorstellingen heenleidde.” (vert. SK).

Dit citaat heeft Steiner in de herziene druk uit 1918 ingrijpend gewijzigd. Ook in herziene drukken van ander vroeg werk, zoals *De filosofie van de vrijheid*, bracht Steiner veel wijzigingen en aanvullingen aan vanuit zijn latere antroposofische perspectief. In standaarduitgaven zie je hier niets van terug. Het perspectief en het karakteristieke van zijn vroege werk is daardoor minder herkenbaar geworden.

Welk beeld ontstaat er van zijn vroege werk, wanneer je het geheel en al op zichzelf neemt? Hoe verhoudt dit vroege werk zich tot Steiners latere antroposofie? In hoeverre was de jonge Steiner “de toegang tot geestesonderzoek” aan het vermijden? Het zou de opgave van een opmerkelijk geschrift zijn om de psychologische gronden bloot te leggen die Steiner ondanks zijn vroege werk tot zijn latere antroposofie brachten! Ook de verandering in zijn persoonlijke functioneren zou bij dat onderzoek betrokken kunnen worden. Bijvoorbeeld vulde Steiner op jonge leeftijd ooit op een vragenlijst “cognac en worst” in als antwoord op de vraag naar zijn favoriete drank en voedsel. Later in zijn leven stopte hij definitief met het drinken van alcohol. Het was voor hem zelfs uitgesloten dat leden van de Esoterische School, die hij binnen de Theosofische Vereniging leidde, alcohol nuttigden. Hij stelde dat alcohol hogere kenvermogens vernietigt en elk resultaat op de scholingsweg tenietdoet. Het eten van vlees door leden van de Esoterische School raadde hij hen af en zelf deed hij dat ook niet meer.

Als je uitgaat van de latere Steiner en zijn antroposofie, kan de kennismaking met de jonge Steiner en zijn vroege werk verrassen! Het onderscheid én de continuïteit in zijn vroege en latere werk en persoonlijkheid komt mooi tot uitdrukking in de volgende, vrij weergegeven uitspraak van Steiner (uit de voordrachtenreeks *Metamorfosen van de ziel*). Ook werpt zij licht op zijn scholingsweg: “Zelden is een liefdevolle hand te vinden, die niet ooit tot een vuist gebald is geweest!”

Stefan Kapitany (1971) is werkzaam als vrijgevestigd psychiater in Doorn (Utrechtse Heuvelrug). Hij publiceerde in 2025 het boek *Hoe word je wie je bent*, over de dagelijkse praktijk van persoonlijke ontwikkeling met acceptatie en commitment, mentaliseren en het werk van Rudolf Steiner.