

In beweging

kwartaalblad van de Christengemeenschap
Advent 2014

De geheimen van de nacht



In beweging

kwartaalblad van de Christengemeenschap
19e jaargang nr. 1, Advent 2014

Inhoud van dit nummer

Van de redactie 1

Zo klein 1

Thema: De geheimen van de nacht 2

Serie: Op de groei 16

Epifanietijd 19

Kennismakingsinterview 21

Bestuur en instellingen 23

Berichten uit de gemeenten 26

Allerlei 27

Internationaal 30

Over de grenzen 32

Boeken 34

Aankondigingen 36

Gestorvenen 38

De gemeenten en hun geestelijken 39

Redactie

Nelle Amons, Jolanda van Dam, Jos van Damme,
Jolanda Gevers Leuven, Marianne de Nooij,
Marjolein te Pas

Redactieadres

In beweging, p/a mw. J. van Dam,
Putterweg 64, 3851 GE Ermelo
tel. 0341-550606
e-mail: inbeweging@christengemeenschap.nl
Ook voor inlichtingen over abonnementen

Financiën en advertenties

Jos van Damme, tel. 06-10298186
e-mail: vandammejos@kpnmail.nl
banknr. NL36INGB0009185951, BIC: INGBNL2A,
t.n.v. In beweging, 6721 BW Bennekom

Druk

Drukkerij Modern, Bennekom

Kopijdata

Paasnummer 1 februari 2015
Pinksternummer 1 april 2015
Kopij graag aanleveren per e-mail
(inbeweging@christengemeenschap.nl).
De redactie behoudt zich het recht voor
ingezonden kopij in te korten of niet te plaatsen.

*Illustratie omslag: 'Sterrennacht boven de Rhône',
Vincent van Gogh (1888), Musée d'Orsay Parijs*

De Christengemeenschap in Nederland en Vlaanderen Adressen en tijden van diensten

M=mensenwijdendienst, K=zondagsdienst voor de
kinderen, info: gezien onregelmatigheid navraag nodig.

Alkmaar, Oude Kanaaldijk 9, 1825 AT, 0226-345319,
M zo 10, di 9, do 10, za (info), K zo 9 (info)

Amsterdam, A.J. Ernststraat 869, 1081 HL,
020-6420769, bgg 4414949, M zo 10, wo 9,
do 10, za 9 of 11 (info), K zo 9.30 (info)

Antwerpen, H. Consciencelaan 107, B-2640 Mortsel,
03-4406821, M zo 10, wo 9.30, do 10 in Olen (info),
vr 9.30, K zo 9.30 (info)

Arnhem, Brugstraat 5, 6811 MB, 026-3621769,
M zo 10 (info), do 9.00 (info), K zo 9.30 (info)

Den Haag, Groot Hertoginnelaan 2, 2517 EG,
070-3634898, M zo 10.15, di 9 (info), wo 10 (info),
do 9, vr 10.30 (info), K zo 9.30 (info)

Driebergen, Rijsenburgselaan 2a, 3972 EJ, 0343-758838,
M zo 10.30 (info), di 9.30 (info), do 9.30, K zo 10
(info)

Eindhoven, Dorpstraat 122, 5504 HL, Veldhoven,
040-2221009, bgg 2520498, M zo 9.30 of 10.45
(info), wo 9.30 (info), vr. 9.30 (info), K zo 10 (info)

Het Gooi, Veldweg 1, Bussum, 1404 CV, 035-5417957,
bgg 6563160, M zo 10, do 10 (info), K 11.15 (info)

Groningen, Lauwersstraat 3, 9725 HD, 0592-347059,
bgg 0594-659558, M zo 10.30 (info), do 10 (info),
K zo 10 (info)

Leeuwarden, Droeveindal 9, 8911 KK, 0594-659558,
M zo 10.30 (info), wo 9.15 (info), K zo 9.45 (info)

Leiden, Vestestraat 49, 2312 SW, 071-5727618,
bgg 071-5121459, M zo 10.30 (info), do 10 (info),
K zo 10 (info)

Meppel, Catharinastraat 44, 7941 JG, 06-40289590,
M zo 10.30 (info), wo (info), K zo 9.45 (info)

Middelburg, Lange Noordstraat 62 (geen postadres),
0118-591628, bgg 583352, M zo 10 (info)

Rotterdam, Lumeystraat 33, 3039 ZN, 010-6652586,
bgg 4612203, M zo 10.30, di 9.30, wo 9.30, vr 7.30,
K zo 10

West-Brabant, Minckelersstraat 27 (geen postadres),
Breda, 076-5422983, bgg 5021945, M za 9.30 (info)

Zeist, van Tetslaan 4, 3707 VD, 030-6913868,
M zo 10.30, wo 9, do 8, vr 10 (info), K zo 9.30

Zutphen, Badhuisweg 27, 7201 GM, 0575-787294,
M zo 10.30, di 10 (info), do 9.15 (info), K zo 10 (info)

Landelijk secretariaat: 070-3451506

Groot Hertoginnelaan 4

2517 EG Den Haag

e-mail: secretariaat@christengemeenschap.nl

website: www.christengemeenschap.nl

Van de redactie

Als mens leef je voortdurend in een ritme. Je ademt levenbrengende lucht in en afgewerkte 'dode' lucht weer uit. 's Ochtends trek je de wereld in, 's avonds ga je naar binnen om te slapen. Het ene deel van de week ben je actief in je werk en in het andere deel kom je tot rust. In de maandcyclus van vrouwen is er de eisprong die leven mogelijk maakt en de menstruatie die deze mogelijkheid weer afsluit. En in het jaarritme trekken we in de zomer naar buiten en lokt de kachel ons in de donkere winterkou meer naar binnen toe. Zo leef je als mens in de voortdurende afwisseling van leven en dood, van geboren worden en weer sterven, van incarnerend op het aardse gericht zijn en meer excarnerend gericht zijn op het niet-aardse, het geestelijke. In dit themanummer over de geheimen van de nacht neemt de redactie u mee naar de 'nacht' van het jaar: de wintertijd, met als middernachtelijk uur de Kerstnacht en de heilige nachten die daar op volgen. In de serie Op de groei vind u ter compensatie een wat meer incarnerende bijdrage over peet worden, wachter worden bij een doop. En voorts weer veel nieuws uit binnen- en buitenland in de rubrieken 'na het nietje'. In koor wenst de redactie u veel leesgenoegen toe en: Een Goede Nacht!

Marianne de Nooij

Zo klein

Een grootvader bladert in een fotoalbum van vroeger. Hij wijst zijn kleinzoon op een oude foto en zegt: "Die baby ben ik!" Het kind kijkt met ogen vol verwondering van de foto naar de oude man. Nooit heeft het kunnen bedenken dat zijn opa, zijn grote vriend die alles weet en kan, zo klein is geweest; kleiner zelfs, dan hijzelf nu is. Die dag raakt de kleine man niet uitgepraat over het feit van opa's baby-zijn toen. "Het is echt waar", verzekert het jochie tegen iedereen die het maar horen wil, "ik heb het zelf gezien."

Jezus van Nazareth was in zekere zin een mens zoals wij zijn. Wel werd hij op een uitzonderlijke wijze voorbereid om de allerhoogste in zich op te kunnen nemen en te dragen. Eenmaal volwassen en rijp, was hij bij de doop in de Jordaan in staat om hulsel van de Christus te worden. Christus kwam en huisde in hem. Mensenzoon wordt hij sindsdien genoemd en zoon van God. Hoe het hem vergaan is toen hij op aarde was, wandelde en werkte, daarvan getuigt het evangelie. Een groot voorbeeld werd hij.

Bijzonder is dat niet alleen over zijn grootheid, wijsheid en alomvattende liefde wordt bericht. Mattheüs en Lukas beginnen hun evangelie met de aankondiging van zijn geboorte. Als klein en kwetsbaar mensenkind kwam hij ter wereld. Hij, die goddelijke goedheid en licht bracht op aarde, was van het begin tot het einde mens. Dit feit is een van de wonderbare boodschappen van het christendom.

Marjolein te Pas

Thema: De geheimen van de nacht

De wintertijd is de 'nacht' in het jaarverloop. Verschillende auteurs verkennen de geheimen van de nacht. De arts Aart van der Stel onderzoekt de kwaliteiten van slapen en wakker liggen en in het gesprek dat H     Henselmans had met een oudere dame horen we eigen ervaringen hiermee. Bijzonder is het, wanneer iemand die net is gestorven in de eerste drie dagen wordt vergezeld door mensen die willen waken, met name rond het middernachtelijk uur; Marjolein te Pas belicht enkele aspecten die hiermee zijn verbonden. Frans Lutters vertelt over hoe hij, vanuit zijn omgaan met de antroposofie, meerdere toegangen heeft gevonden in het leven met de twaalf of eigenlijk dertien heilige nachten tussen Kerst en Driekoningen. En tot slot schrijft Marianne de Nooij over de mensenwijdingsdienst op het middernachtelijk uur in de Kerstnacht, hoe deze dienst samenhangt met de zon en een geheel vormt met de tweede kerstdienst bij zonsopgang en de derde kerstdienst later op de dag.

Slapen en wakker liggen

door Aart van der Stel (arts, gemeente Rotterdam)

De dag en de nacht kunnen niet zonder elkaar. Om overdag als mens goed te functioneren hebben we de nacht hard nodig. Elke activiteit die we overdag uitvoeren, of dat nu lichamelijk, mentaal of sociaal is, heeft de voor- en nabereiding van de nacht nodig.

De tijd is voorbij dat de nacht als een soort *time-out* beschouwd werd, alleen bedoeld om uit te rusten voor een nieuwe dag. Sterker nog: wanneer je goed kijkt naar onze nachtelijke avonturen, dan kun je bijna niet aan de indruk ontkomen dat de nacht misschien nog wel belangrijker is voor ons mens-zijn dan dat wat er overdag gebeurt.

We besteden ongeveer een derde deel van ons leven aan slapen, de ene mens wat meer dan de andere. Er zijn zogenaamde efficiënte slapers, die met minder dan vijf uur toekunnen en mensen die minstens tien uur nodig hebben. Sowieso neemt het aantal uren dat we nodig hebben voor de slaap af met de leeftijd. Kennelijk leren we steeds beter gebruik te maken van de onbewuste, nachtelijke kant van ons leven. Want dat is het mysterieuze van de slaap: we weten eigenlijk niet bewust wat er gebeurt. Weliswaar heb-

ben we onze dromen, die een vaak onbegrijpelijk en verward beeld geven van dat wat er in ons nachtelijke bewustzijn omgaat, ook zijn er steeds meer interessante gegevens beschikbaar uit slaaponderzoek, maar goed beschouwd is dat niet meer dan *circumstantial evidence*, een bewijs uit de tweede hand dat er 's nachts veel gebeurt.

Meer dan herstel van vermoeidheid

Het is in elk geval bekend dat er 's nachts herstel en opbouw in ons lichaam plaatsvindt. We maken dan bijvoorbeeld meer groeihormoon aan, dat verantwoordelijk is voor de celopbouw en voor het verhogen van onze immuniteit. Het peil van het stresshormoon, dat ons tot alerte, wakkere wezens maakt, gaat omlaag en onze lever draait op volle toeren om suikers op te slaan en later in de nacht weer af te geven, eiwitten op te bouwen en op heel veel andere manieren onze vitaliteit te herstellen. Ook voor onze hersenen is de slaap belangrijk. Het functioneren van onze hersencellen gaat naar een lager niveau, wat ze de kans geeft om te herstellen van de 'schade' die door het denkende dagbewustzijn is aangericht.

Ook voor het consolideren van leerprocessen is de slaap belangrijk. Zo blijken proefpersonen die een bepaalde taak leren, het geleerde gedrag veel beter uit te voeren, wanneer zij in de periode tussen het leren en het testen daarvan geslapen hebben, dan wanneer zij wakker bleven. We kunnen een vaardigheid of gedachteinhoud dus des te beter vasthouden als er een nachtje overheen gegaan is. Dat zou de reden kunnen zijn dat kleine kinderen veel meer moeten slapen dan volwassenen; voor kleine kinderen is elke vaardigheid nog nieuw en vraagt tijd en energie om ingebouwd te worden. Groot worden is heel vermoeiend!

Henning Köhler (1) doet ouders, die in de opvoeding met hun handen in het haar zitten, een hulp aan de hand, daar waar de gebruikelijke oplossingen niet meer werken en zij over het opvoedingsprobleem uitgepraat en -gedacht zijn. Hij raadt hen aan om, vóór het naar-bed-gaan, het kind en zijn probleem zo volledig en zo objectief mogelijk in het bewustzijn op te nemen en naar aanleiding van het zo ontstane beeld een vraag te formuleren. Met die vraag, die voor het dag-bewustzijn nog onbeantwoord mag blijven, ga je als ouders dan de nacht in. Je legt hem, in de woorden van Köhler, aan de voet van



'Beschermengel', Kloosterkerk Sucevita, Roemenië

de engel van het kind, in de hoop dat zo een antwoord kan ontstaan, dat je dan de volgende dag of dagen op de een of andere manier bereikt. Het is een methode die wij eigenlijk allemaal kennen en bewust of onbewust hanteren, daar waar we ons voornemen ergens 'een nachtje over te slapen'. De nacht is kennelijk een plaats waar meer te halen valt dan het ons ontdoen van vermoeidheid en herstel van lichamelijke functies. In de nacht lijken we als lichamelijk en intellectueel wezen bevrijd van ons aardse bestaan en

komt er ruimte voor een meer geestelijke, met ons als persoon samenhangende kant van ons bestaan.

Op herhaling gaan

In dat kader is het interessant om ons bezig te houden met het dromen. Ieder mens droomt, ongeveer zes maal per nacht. De goede slapers onder ons zullen zich alleen de allerlaatste droom herinneren. En er zijn ook genoeg mensen die zeggen helemaal niet te dromen, wat echter alleen maar aangeeft dat zij er als het ware niet bij kunnen; slaapfysiologisch onderzoek wijst uit dat elk mens een aantal keren per nacht droomt.

Het interpreteren van dromen is een hachelijke onderneming. Sommige mensen beschouwen dromen als complete onzin, terwijl anderen dromen hanteren als geweldige spirituele ervaringen. Het is in elk geval duidelijk dat deze met ons bewustzijn te maken hebben. We zijn wakker, terwijl we doorslapen. Er wordt dan ook gesproken van *paradoxe slaap*, omdat het EEG (waarmee onze hersenactiviteit wordt geregistreerd) waak-activiteit laat zien, terwijl we ogenschijnlijk gewoon doorslapen.

Het is ook, maar daar begeven we ons op glad ijs, duidelijk dat dromen iets met onszelf te maken hebben. Gebruik makend van beschikbaar beeldmateriaal uit het geheugen word ik mij 'bewust' van de dingen die mij bezighouden: angsten, onzekerheden, gebeurtenissen uit het verleden en vragen omtrent de toekomst. Mensen die veel dromen – en zo licht slapen dat zij bij veel van hun dromen daadwerkelijk wakker worden – kunnen goed beschrijven dat er zich in de opeenvolgende dromen een soort proces voltrekt, dat te vergelijken is met de manier waarop we overdag met een probleem omgaan: wat is er aan de hand, welke kanten zitten er aan en in welke richting moeten we de oplossing zoeken?

Samenvattend kun je zeggen dat we ons 's nachts in een andere wereld dan onze aardse begeven, waarin we op een andere manier met ons leven omgaan dan overdag en dat in de nacht een compleet andere, niet-aardse

maar geestelijke kant van ons mens-zijn 'belicht' wordt. Het lijkt er op dat we, ons overgevend aan de onbewuste kant van ons bestaan, geholpen en geïnspireerd worden om het leven weer aan te kunnen en een zinvolle invulling te geven.

Rudolf Steiner (2) heeft in tal van voordrachten beschreven hoe de geestelijke wereld – waartoe de engelen van Köhler behoren – in de slaap een mens helpt om zijn leven te leiden zoals hij zich dat had voorgenomen en hoe op een bepaalde manier in de nacht dezelfde processen werkzaam zijn die we ook ervaren in het leven tussen dood en nieuwe geboorte. We gaan in de slaap bijna letterlijk op herhaling om niet te vergeten waarom we dit aardse leven zijn aangegaan.

De geestelijke wereld voor de voeten lopen

Helaas is niet voor iedereen slapen uitsluitend een genoegen en een manier om de volgende morgen weer fris aan de start te verschijnen. Er wordt massaal slecht geslapen, gewoeld en wakker gelegen door onze medemensen. Het is een veelbesproken onderwerp in de spreekkamer van de huisarts en 7% van alle door de huisarts uitgeschreven recepten betreft een slaapmiddel. Daarnaast is er een scala aan zelfzorgmiddelen beschikbaar. Veel middelen, alternatief of regulier, helpen een tijdje, waarna gewenning optreedt en het slaapverwekkende effect verdwijnt.

Als oorzaak voor slecht in- of doorslapen zijn veel invloeden aan te wijzen. Chronische aandoeningen zoals maagklachten, een depressie, hartproblemen of benauwdheid kunnen veel slaapklachten veroorzaken, net als overmatig koffie- of alcoholgebruik. Lange vliegtochten of nachtdiensten kunnen het waak-slaapritme verstoren en uiteraard is stress, langdurig ergens over in de zorgen zitten, een belangrijke reden om niet de vruchten van de nacht te kunnen plukken.

Intellectuele belasting in welke vorm dan ook, bijvoorbeeld vlak voor het gaan slapen nog naar een spannende film op televisie kijken,

je e-mails bijwerken of je met studie bezig-houden, is ook niet bevorderlijk voor een goede nachtrust. Vooral het inslapen heeft hier last van. Inslapen betekent dat je de dag loslaat, afscheid neemt van alles wat het dagbewustzijn behelst en ruimte maakt voor die andere wereld, die op je wacht aan de andere kant van de drempel, die door het inslaapmoment wordt gemarkeerd.

Blijven malen over problemen ketent een mens aan de dag, hoe moe hij ook is. Het kan daarbij ook voorkomen dat mensen wel even in slaap vallen, maar weer wakker worden wanneer het lichaam is uitgerust, wat na een paar uur het geval is. Het grootste deel van de nacht gebruiken we om de volgende dag mentaal weer goed toegerust te zijn. Eigenlijk zijn deze mensen wakker gebleven en gaan ze na die paar uurtjes slaap weer verder waar ze gebleven zijn.

Niet kunnen doorslapen is een heel ander probleem. Joop van Dam (3) heeft heel helder weergegeven hoe in- en doorslapen zich tot elkaar verhouden, waarbij hij aangeeft dat inslapen meer te maken heeft met het verwerken van dat wat geweest is en doorslapen meer toekomstgericht is. In de eerste helft van de nacht houdt een mens zich bezig met het verwerken van het verleden en werkt hij het resultaat daarvan in de tweede helft om

tot een op de toekomst gericht idee. Ook daar kun je van wakker liggen! Is de toekomst iets waar je naar uitkijkt, die je met moed en vertrouwen tegemoet rent of zie je alleen al dan niet reële donkere wolken.

Wanneer je cliënten naar hun dromen vraagt, kun je omtrent dit soort problemen heel veel te weten komen, het gevaar van een te ver gaand interpreteren even voor lief nemend. Het spreken over dromen helpt in elk geval om tot een idee te komen waar slaapproblemen vandaan komen en om tot een oplossingsrichting te komen. In beide gevallen – het door lichamelijke of psychische oorzaken te aards wakker blijven enerzijds en de moeite om geïnspireerd de toekomst aan te gaan anderzijds – wordt de slaap en de overgave aan de wereld waar wij spiritueel thuis zijn, voor de voeten gelopen. We belemmeren ons zelf om volledig mens te zijn, naar lichaam, ziel en geest.

1. Henning Köhler. Over angstige, verdrietige en onrustige kinderen. Vrij Geestesleven 1997, bldz. 12 e.v.
2. Rudolf Steiner. Geistige Zusammenhänge in der Gestaltung des menschlichen Organismus. GA 218, Rudolf Steiner Verlag 1972
3. Joop van Dam. Slapen en waken. Gezichtspunt nr. 41, 2007

Een gesprek over de nacht

door Hélène Henselmans (gemeente Driebergen)

Tijdens mijn werk als locatiemanager in Huize Valckenbosch (een verzorgingshuis in Zeist met een antroposofische zorgvisie, dat verbonden is met de Christengemeenschap) ben ik regelmatig met bewoners in gesprek geweest over het onderwerp 'de nacht'. Voor sommige bewoners was de nacht zwaar, pijnlijk en langdurig. De nacht kon ook verkwikkend zijn, vooral na een dag vol afwisseling, inhoudsvolle activiteiten of ontmoetingen. Moe, maar voldaan kon dan worden ingeslapen.

Inmiddels ben ik met pensioen, maar ik kom nog regelmatig in Valckenbosch. Voor het schrijven van dit artikel heb ik gesproken met een van de bewoners over het thema 'de nacht'. Zij zei: 'Je komt op het juiste moment.' Ze had net voor de vijfde maal in haar leven het boek *Mens, lot en wereldontwikkeling* van Rudolf Steiner gelezen. In dit boek staan zeven voordrachten, waarin hij ingaat op het wezen van de mens, de vorming van het levenslot en de verhouding van de mens tot



'Vrouw', Han Mes (1997). Uit: 'Twee werelden' Han Mes, St. Uitg. Noord Holland

de ontwikkeling van de wereld. Volgens Steiner heeft het wezen van de mens heel sterk van doen met wat zich afspeelt in de slaap. De bewoonster vertelde dat de voordrachten haar helpen met de nacht om te gaan. Zij geven haar inzicht in wat er zoal gebeurt in de nacht en helpen haar de geestelijke wereld en het belang van de nacht beter te begrijpen. Wat haar zo fascineert is, dat wij het verlies van ons dagbewustzijn niet ervaren; we slapen in, gaan onbewust over in ons nachtbewustzijn. Het fysieke lichaam wordt verlaten door het bewustzijn (ook wel 'ik' en 'astrale lichaam' genoemd). Engelen komen en nemen de zorg voor het fysieke lichaam en de levenskrachten over; het ik en het astrale lichaam van de mens doorlopen de weg terug. Ervaringen van de afgelopen dag worden geëvalueerd: wat je gedaan hebt, gezegd of gevoeld... Dat alles wordt vervolgens omgevormd in morele kwaliteiten. Daaruit wordt nieuw karma, nieuw

levenslot gesponnen, als kiem voor een volgend leven op aarde. Nacht na nacht wordt zo aan ons levenslot geweven.

Voor haar is Christus in de nacht heel belangrijk. Hij neemt haar angst in de nacht weg. Zij las in de voordrachten dat, sinds de gebeurtenissen op Golgotha, de zonnegeest Christus kan werken in alle mensen die naar goedheid en liefde streven; ook in mensen die het niet over Christus hebben. Heel belangrijk daarbij vindt zij een positieve levenshouding. 'Dat helpt jezelf en het helpt de mensen die je ontmoet te streven naar liefde.'

Een geschenk dat op mij wacht

Iedere nacht is anders in haar beleven. Ze heeft goede nachten en nachten waarin zij maar twee uur slaapt. Aan haar engel vraagt ze of deze haar in de nacht de slaap in wil dragen. Dat lukt soms, maar niet altijd. Bij het ouder worden, vertelde ze, komen korte

nachten vaker voor. Na twee uur slaap kan zij overdag niet helder denken en vooral in de avond niet meer op de goede woorden komen. In 'slechte nachten', wanneer 'vervelende beelden en toestanden' komen, jaagt zij ze weg door meditatie. Ze zoekt een punt om haar aandacht op te richten en de demonen af te leiden die 'op haar ziel jagen'. Soms staat ze op en gaat lezen of luisteren naar klassieke muziek op de radio. Het helpt haar bovendien om bewust met goede inhouden bezig te blijven.

Ook doet zij wel eens 'stoute dingen', zoals zij dat zelf noemde. Zo heeft ze bijna alle wedstrijden van het wereldkampioenschap voetballen gezien, met verlengingen en strafschoppen, tot diep in de nacht. Ze wist dat ze daarna niet zou kunnen inslapen, maar dat vond ze niet erg. Ze heeft ervan genoten en heeft er bewust voor gekozen. 'Het aardse is ook belangrijk in het leven, anders worden we te hemels.'

In het gesprek met de bewoonster van Valckenbosch vertelde ik haar, dat ik vaak uitkijk naar de nacht, heerlijk naar bed en lekker slapen. Maar ik heb ook wel eens piekernachten en nachten dat ik niet in slaap kan komen. De oorzaak daarvan heeft vaak met onrust overdag te maken. Ik streef er naar om de dag af te sluiten met een terugblik. De volgende meditaties van Bastiaan Baan voor het inslapen en bij het wakker worden helpen mij:

Meditatie voor het inslapen

*Laat alles wat ik heb verricht
op deze dag
verschijnen in het licht
van deze nacht
opdat ik hoor
wat Gij mij vraagt
te denken, te spreken en te doen.*

*Geef, dat ik morgen
tastend naar Uw vraag
in het duister van de dag
de moed vind
om de waarheid te denken
om het juiste te spreken
en het goede te doen.*

Meditatie bij het wakker worden om de dag met vertrouwen te beginnen

*Iedere dag
heeft een verborgen weg
naar een kostbaar geschenk
dat op mij wacht
Behoedzaam zoekend
waakzaam wandelend
tast ik mijn weg
naar het geschenk
van deze dag.*

Waken bij een gestorvene in de nacht

door Marjolein te Pas (geestelijke in de gemeente Driebergen)

Een dag voordat de vrouw overleed bezocht ik haar. Ik weet niet of zij mij nog herkende. Mensen om haar heen zeiden dat ze in de nacht begonnen was onsamenhangend te spreken. Ze leek op het eerste gehoor inderdaad in de war en ver weg.

Toen ik bij haar zat en luisterde naar wat ze zei, viel het mij op, dat ze sprak over allerlei gebeurtenissen die zij de afgelopen weken

had beleefd, gehoord of gezien en aan mij had verteld. Alleen leek het of ze innerlijk alles van de afgelopen tijd gelijktijdig als in een panorama voor zich zag en van het ene beeld naar het andere sprong en weer terug. Ik realiseerde mij dat, hoewel zij nog met de aarde verbonden was, het grote loslaten al was begonnen. Ze was bezig de overstap te wagen naar een dimensie voorbij onze ruimte en tijd.

Aan deze stervende mens denk ik terug, wanneer ik lees dat een overledene de eerste tijd een tableau aan herinneringsbeelden om zich heen ervaart. Beelden van het geleefde leven zijn het die de overledene tijdens de eerste drie dagen gelijktijdig ziet. Een mens die bij een gestorvene waakt kan er een glimp van waarnemen: steeds wisselende stemmingen kun je zien op het gezicht of voelen in de opbaringsruimte; een stemming van rust of onrust, vreugde, verdriet, angst, vrede, pijn of kracht. Je kunt het allemaal beleven in de omgeving van een gestorvene.

Waken is een oeroud volksgebruik. In antroposofische kring en in de Christengemeenschap is het een goede gewoonte en behoefte geworden tijdens de eerste drie dagen van de opbaring. Ook 's nachts wordt er bij een

overledene gewaakt. Kom je de kamer binnen waarin een overledene is opgebaard, dan merk je dat er een bijzondere sfeer of stemming hangt. Je betreedt een verstilde ruimte, door kaarsen verlicht, waar de fysieke omhulling ligt van een mens die tot voor kort daarin huisde. Het lichaam dat je ziet is tijdens het leven door de geest van de mens omgevormde materie geworden.

Door de dood geledigd is het menselijke stoffelijke hulsel. Daardoor ontstaat een soort vacuüm en dat kun je soms als wakende ook wel bemerken. Het kan de reden zijn dat je een zekere moed moet verzamelen om de drempel over te gaan en de ruimte met het opgebaarde lichaam te betreden. In de nacht waken is echter heel bijzonder, onvergetelijk en speciaal. Iedereen gaat slapen of slaapt en



'Wonderlijk gebeuren', Han Mes (2000). Uit: 'Twee werelden' Han Mes, St. Uitg. Noord Holland

ji bent wakker en waakt en je probeert in de door kaarslicht verlichte opbaringsruimte bewust bij het lichaam van de gestorvene te blijven dat geleidelijk zijn samenhang aan het verliezen is. Een wereld die je niet ziet, maar er wel is, voelt dichtbij.

Wat kun je doen om als wakende innerlijke rust te vinden of te bewaren? Er zijn geen regels of voorschriften bekend. Ook Rudolf Steiner heeft over de dodenwake geen uitspraken gedaan. Wat je kunt doen, met name in de nacht, is een oud gebruik nieuw leven inblazen. Je kunt, zittend naast het bed of de baar halffluid uit het evangelie (voor)lezen. Het Johannesevangelie is bij uitstek geschikt. De woorden en beelden in dit evangelie kunnen een gevoel van steun, bescherming, warmte en omhulling geven en ervoor zorgen dat de ruimte gevuld wordt en dat jijzelf en al wat daar weeft en werkt tot rust komen. Het zijn de woorden van de evangelist Lazarus-Johannes die je midden in de duisternis kunt laten opklinken. Hij was de geliefde leerling die eens zelf drie dagen lang in de dood verbleef en ten slotte teruggeroepen werd door Christus Jezus. Daardoor heeft hij zowel

de zichtbare als de onzichtbare wereld leren kennen. Op hoge leeftijd schreef hij vanuit verhoogd perspectief zijn bijzondere evangelie. Wie zijn woorden uitspreekt kan gewaarworden dat zijn goede boodschap het bewustzijn versterkt en zuiverend werkt. Een zacht werkende kracht kan de wake vullen met het wezen van dit evangelie.

De inhoud past bovendien bij wat de gestorvene de eerste drie dagen meemaakt. Het levenspanorama, met herinneringsbeelden om de gestorvene heen, lost geleidelijk op, terwijl door wakers in de opbaringsruimte steeds weer uit de oerbiografie van Christus voorgelezen wordt. Het verhaal over zijn leven, lijden en sterven stopt niet bij zijn dood, maar strekt zich in en over de dood heen uit. Ook zijn opstanding en zijn hemelvaart worden verwoord. Terwijl het aardebewustzijn vervaagt, de gestorvene het lichaam volledig loslaat en zich definitief omwendt in de richting van de dood, klinkt in de donkere nacht de goede boodschap: dat Hij de opstanding is en het licht in het leven, in het sterven en in de dood.

De Heilige Nachten als een meditatieve weg door de dierenriem

door Frans Lutters (leraar aan de Stichtse Vrije School in Zeist)

De tijd van de Heilige Nachten is een rustige tijd van aandacht en bezinning. Het is ook de tijd waarin voor menigeen dromen duidelijker en helder blijken te zijn. Deze tijd werd vroeger de tijd tussen de jaren genoemd. In het midden van de Heilige Nachten vieren we immers Oud en Nieuw. We nemen afscheid van het oude jaar en het nieuwe jaar begint.

De tijd van de Heilige Nachten begint in de Kerstnacht van 24 december en duurt tot de nacht van 5 op 6 januari. De Kerstnacht vormt daarmee de poort naar de twaalf Heilige Nachten. Het is het begin van een meditatieve weg die we in de Kersttijd kunnen

gaan. Ik geef in dit artikel een veelomvattende samenhang waaruit iedereen zijn eigen keuzes kan maken voor een inspirerende verdieping. Ik ga daarbij uit van het werk van Rudolf Steiner, die voor mij een praktische gids was bij mijn jarenlange werken met de Heilige Nachten.

De dierenriem en de menselijke gestalte

We kunnen in de nachten de loop van de zon door de sterrenbeelden volgen, beginnend en eindigend met het dierenriemteken Vissen. Vissen is het sterrenbeeld waarin de zon in onze tijd haar lentepunt heeft. Het is daarmee het sterrenbeeld van onze tijd.



'Homme zodiacal - Het menselijk lichaam en de dierenriem', Les très riches heures du Duc de Berry (15e eeuw), Musée Condé Chantilly

We volgen de nachten als volgt:

1. Kerstnacht 24/25 december: Vissen (voeten)
2. Nacht 25/26 december: Waterman (onderbenen)
3. Nacht 26/27 december: Steenbok (knieën)
4. Nacht 27/28 december: Boogschutter (bovenbenen)
5. Nacht 28/29 december: Schorpioen (voortplantingsorganen)
6. Nacht 29/30 december: Weegschaal (heupen)
7. Nacht 30/31 december: Maagd (buik)
8. Nacht 31 december/1 januari: Leeuw (hartstreek)
9. Nacht 1/2 januari: Kreeft (borstkas)
10. Nacht 2/3 januari: Tweeling (schouders)
11. Nacht 3/4 januari: Stier (strottenhoofd)
12. Nacht 4/5 januari: Ram (voorhoofd)
13. Nacht 5/6 januari: opnieuw Vissen (je staat op nieuwe voeten in het nieuwe jaar).

Hiermee volg je de maanden van het jaar achterstevoren. Maar daarnaast volg je tevens de verschuiving van het lentepunt (dit is de plaats van de zon in de dierenriem op 21 maart – het lentebegin) in het verloop van de wereldgeschiedenis. In onze tijd ligt het lentepunt nog in de Vissen en verschuift naar de Waterman. In de loop van 25920 jaar doorloopt de zon in haar lentepunt alle dierenriemtekens. Het duurt gemiddeld 2160 jaar om één dierenriemteken te doorlopen. Ieder dierenriemteken is verbonden met een bepaalde geestelijke werking vanuit de kosmos. De werking is bovenzinnelijk en dus niet waarneembaar met fysieke ogen maar wel met de ogen van de ziel.

Juist in de Kersttijd heb je, door het korter worden van de dagen en het langer worden van de nachten, de mogelijkheid om de zintuigen van de ziel te ontwikkelen. Iedere nacht kan dan in de vorm van gedachten, dromen of waarnemingen een eigen kwaliteit krijgen, die je dan in samenhang kunt brengen met de specifieke kwaliteiten van de

verschillende dierenriemtekens. Er zijn diverse mogelijkheden om een verbinding met de dierenriemtekens te ontwikkelen.

Je kunt de dierenriemtekens in samenhang met de menselijke gestalte beschouwen, zoals hierboven tussen haakjes is aangegeven. Er bestaan vele oude afbeeldingen van de dierenriemtekens in samenhang met het menselijk lichaam. Je volgt het verloop van de Heilige Nachten dan wanneer je bij de voeten begint.

De cultuurperioden

Daarnaast is het ook mogelijk om de dierenriemtekens in samenhang met de cultuurperioden, zoals Rudolf Steiner deze in zijn werk behandelt, te zien. De oudste cultuur van India vond plaats toen de zon zijn lentepunt in het teken van de Kreeft had. Het is de oude Ganges cultuur uit de millennia voor het begin van onze jaartelling die hier nog van getuigt.

Wanneer je de cultuurontwikkeling in de loop van de Heilige Nachten wilt volgen, dan moet je beginnen met een oeroude cultuur, die ongeveer 25.000 jaar geleden in het dierenriemteken van de Vissen stond. Over de voorhistorische culturen verschillen de opvattingen van de geesteswetenschap van Rudolf Steiner zeer van die van de gangbare wetenschap. Rudolf Steiner heeft de vroege cultuurontwikkeling het duidelijkste beschreven in zijn boek *De Akasha Kroniek* (Uitg. Pentagon).

Als handreiking voor het lezen van dit boek tijdens de Heilige Nachten is het mogelijk om de in dit boek beschreven culturen in samenhang met de gang van de zon door de tekens van de dierenriem te zien. Iedere Heilige Nacht zou je je – (samen) lezend en overwegend – bezig kunnen houden met de cultuurperiode die in het dierenriemteken stond. We beginnen dan te lezen bij de laatste periode van het Oude Lemurië, een verdwenen continent in de Indische oceaan, waarvan nu enkel nog Madagaskar, Sri Lanka en delen van Indonesië bestaan.

1. 7e en laatste cultuur van Lemurië.
De mens staat voor het eerst rechtop.
De tijd na de 'zondeval' uit het Oude Testament,
Kerstnacht 24/25 december: Vissen
2. 1e Atlantische cultuur,
Nacht 25/26 december: Waterman
3. 2e Atlantische cultuur,
Nacht 26/27 december: Steenbok
4. 3e Atlantische cultuur,
Nacht 27/28 december: Boogschutter
5. 4e Atlantische cultuur,
Nacht 28/29 december: Schorpioen
6. 5e Atlantische cultuur,
Nacht 29/30 december: Weegschaal
7. 6e Atlantische cultuur,
Nacht 30/31 december: Maagd
8. 7e Atlantische cultuur,
Nacht 31 december/1 januari: Leeuw
9. 1e Na-Atlantische cultuur India,
Nacht 1/2 januari: Kreeft
10. 2e Na-Atlantische cultuur Iran,
Nacht 2/3 januari: Tweeling
11. 3e Na-Atlantische cultuur Irak/Egypte,
Nacht 3/4 januari: Stier
12. 4e Na-Atlantische cultuur Grieken/
Romeinen,
Nacht 4/5 januari: Ram
13. 5e Na-Atlantische cultuur Heden
Angelsaksisch,
Nacht 5/6 januari: opnieuw Vissen.

In deze door Rudolf Steiner beschreven ontwikkeling verwerft de mensheid het staan en lopen (laatste Lemurische cultuur). Het spreken en herinneringsvermogen ontwikkelt de mensheid in het eerste deel van het Atlantische tijdperk en het denkvermogen in het tweede gedeelte van de Atlantische tijd vanaf de vierde cultuurperiode. In de ontwikkeling van het kind herhaalt zich deze ontwikkeling in het klein. De weg door de Heilige Nachten kun je dus ook in de ontwikkeling van het kind zien. Op Driekoningendag staat het mensenkind dan voor ons als lopende, sprekende, herinnerende en denkende mens.

De engelhiërarchieën

Er is nog een andere ingang om je tijdens de Heilige Nachten bezig te houden met de wording van de mens en wel aan de hand van het boek van Rudolf Steiner *De wetenschap van de geheimen van de ziel*. Daarin beschrijft hij de wording van mens en wereld in het samenspel en werken van verschillende geestelijke wezens, die we in de christelijke traditie kennen als engelen in verschillende hiërarchieën. De relatie tussen de geestelijke hiërarchieën, de dierenriemtekens en Heilige Nachten is als volgt:

1. Mensoerbeeld
- Kerstnacht 24/25 december: Vissen
2. Engelen (Angeloi)
- Nacht 25/26 december: Waterman
3. Aartsengelen (Archangeloi)
- Nacht 26/27 december: Steenbok
4. Geesten van de Persoonlijkheid (Archai)
- Nacht 27/28 december: Boogschutter
5. Geesten van de Vorm (Exusiai)
- Nacht 28/29 december: Schorpioen
6. Geesten van de Beweging (Dynamis)
- Nacht 29/30 december: Weegschaal
7. Geesten van de Wijsheid (Kyriotetes)
- Nacht 30/31 december: Maagd
8. Geesten van de Wil (Tronen)
- Nacht 31 december/1 januari: Leeuw
9. Geesten van de Harmonie (Cherubijnen)
- Nacht 1/2 januari: Kreeft
10. Geesten van de Liefde (Serafijnen)
- Nacht 2/3 januari: Tweeling
11. Heilige Geest
- Nacht 3/4 januari: Stier
12. Zoon
- Nacht 4/5 januari: Ram
13. Vader
- Nacht 5/6 januari: opnieuw Vissen.
We staan op nieuwe voeten in het Nieuwe jaar.

Je begint met je te verdiepen in het oerbeeld van de mens op Kerstavond. In het kind in het geboorteverhaal uit het evangelie volgens Lukas beleven we de glans van het oorspronkelijke reine mensenwezen. Aan het einde

van de Heilige Nachten vieren we Epifanie, de geboorte van de Zoon, de Logos, in de mens Jezus bij zijn doop in de Jordaan. De eerste en de laatste nacht verbinden het mensenoerbeeld weer met de Vader, de goddelijke Geest waaruit alles is voortgekomen.

In dit artikel wilde ik een groot en veelomvattend overzicht geven dat te gebruiken is naast de meer praktische inleiding van mijn hand in *De 12 Heilige Nachten, Het Droomlied van Olav Asteson* (Uitg. Christofoor)*.

Goede Kerst en Heilige Nachten toegewenst!

* Uit de tekst op het boekomslag. "In onze tijd zoeken veel mensen naar spirituele verdieping. Dit geldt ook met betrekking tot de tijd van de twaalf Heilige Nachten tussen Kerstmis en Driekoningen. Juist deze tijd van het jaar kan op een nieuwe manier worden ontdekt. Op grond van zijn jarenlange ervaringen in werkgroepen door heel Nederland beschrijft Frans Lutters de mogelijkheden die tot een verdieping van deze bijzondere tijd van het jaar kunnen leiden."

De heilige Kerstnacht

door Marianne de Nooi (geestelijke in de gemeente Amsterdam)

"Waarom hebben jullie in de Christengemeenschap de kerstnachtdienst toch altijd pas om 0.00 uur? Andere kerken doen dat vroeger op de kerstavond. Dat is veel praktischer, dan kun je tenminste de laatste tram nog halen om thuis te komen."

Het hele jaar door vieren we, week na week, in de Christengemeenschap de mensenwijdingsdienst tijdens die uren waarin de zon stijgend is. Na het middaguur, als de zon haar hoogste punt is gepasseerd, wordt de mensenwijdingsdienst niet meer gehouden.

Dat deel van de dag waarin de zon stijgend is, is de tijd waarin je, komend uit de nacht, je aardse lichaam weer binnengaat om in de dagwereld aan het werk te gaan. Dit dagelijkse incarnatieproces – waarin de nachtelijke verbinding met je hemelse mens-zijn weer wordt verbroken – wordt geheiligd door het sacrament van brood en wijn, dat in de mensenwijdingsdienst centraal staat. Heiligen betekent: heel maken. In de mensenwijdingsdienst werk je zo aan het herstel, het weer heel maken van de verbroken verbinding met je hemelse wederhelft, je hogere Ik.

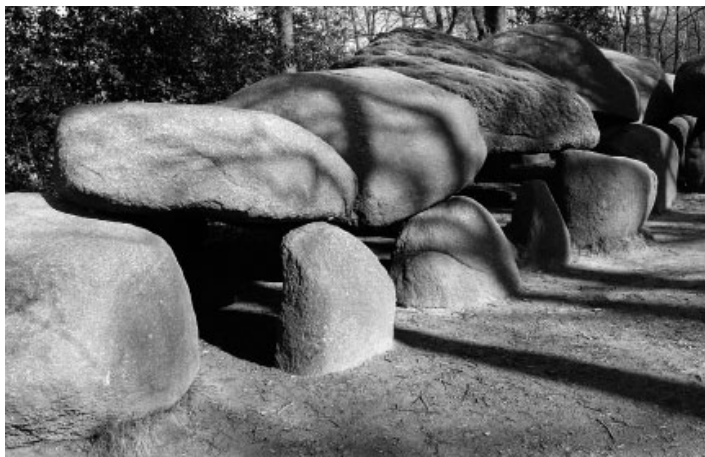
Met het vieren van de dienst in de Kerstnacht wordt gewacht totdat de zon tijdens het ver-

loop van de dienst door haar diepste punt heen gaat en weer stijgend wordt en zo het incarnatieproces van de mens vergezelt. Daarom is de kerstnachtdienst in de Christengemeenschap pas om 0.00 uur en nemen we het praktische ongemak van dat late uur voor lief. Daarin staat de Christengemeenschap overigens niet alleen. Ook in onder meer de Anglicaanse kerk, de Vrij-katholieke Kerk en in veel kloosters wordt gewacht tot de zon door haar diepste punt heen gaat in de mis die in de heilige nacht wordt voltrokken.

De zon in de (n)acht

In de Kerstnachtdienst heb je wakend deel aan iets, dat je in het gewone leven alleen ervaart tijdens de slaap, wanneer je je buiten je lichaam in een geestelijke werkelijkheid bevindt.

In de Indo-Germaanse talen wordt het woord voor het getal 'acht' voorafgegaan door een 'n' en wordt dan tot 'nacht'. In het Portugees wordt *oito* tot *noito*. In het Engels wordt *eight* tot *night*. In het Frans wordt *huit* tot *nuit*. Zeven is het getal van de aardse tijdprocessen, zoals de zeven dagen van de week of de zevenjaarsperiodes in de menselijke ontwikkeling. Dat vind je terug in talloze sprookjes en bijvoorbeeld ook in de Openbaring van



Het grootste hunebed van Nederland in Borger, Drenthe

nebedden, de *dolmen*, de *cairns* of de *tumuli*, kon de ziel zich openen voor de wereld van buiten de aardse tijdprocessen. In de aardse duisternis kon geestelijk licht in het eigen innerlijk gaan schijnen. Dat heette ook wel: het schouwen van de zon te middernacht. Zo werd in oude tijden een inwijdeling ingewijd in de geheimen van de geestelijke wereld.

In de Kerstnacht vierden we hoe het goddelijke licht zich heeft verdicht

Johannes. De acht gaat daar bovenuit, met de acht betreed je de oneindigheid. Dat zie je terug in het teken van de lemniscaat, dat in de wiskunde ook het symbool is voor een getal dat nadert tot oneindig. In de (n)acht heb je toegang tot een werkelijkheid die boven de aardszintuiglijke realiteit van ruimte en tijd uitgaat. Iedere nacht draait de aarde zich weg van de zon en duikt dat deel van de aarde dat van de zon is afgekeerd de schaduw in. In de winter zijn deze nachten langer en donkerder dan in de zomer. In onze tijd is het nog niet zo eenvoudig om een plek te vinden waar het echt helemaal donker is, want overal worden de steden verlicht.

Duizenden jaren geleden werden in de hunebedden plaatsen ingericht waar alleen op een bijzonder moment (bijv. midzomer) een enkele lichtstraal kon binnendringen. Reusachtige stenen werden rechtop gezet, hemel en aarde verbindend, en afgedekt met even reusachtige dekstenen. Het geheel werd overdekt met aarde tot een soort grafheuvel, vaak zo genoemd omdat bij deze cultische plaatsen ook de doden werden begraven.

Afgeschermd van het uiterlijke licht, diep in het donker tussen en onder de stenen van de hu-

om mens te kunnen worden op aarde. In het donkerste uur, het 'middernachtelijke uur' van het jaar mogen wij als moderne mensen van onze tijd ieder jaar deel hebben aan de geboorte van het Licht in de kribbe van ons eigen hart. In de Kerstnacht stijgt niet alleen de mens zo boven zichzelf uit, maar vertelt de legende dat dit ook geldt voor de dieren: zij zouden in de Kerstnacht met elkaar kunnen spreken. Wie in de Kerstnacht zingt voor de dieren, kan ervaren dat de dieren dan heel anders luisteren dan op andere momenten; iets van het menszijn licht op in het dier.

De bron van lotssamenhangen

Het geboortewonder van de Kerstnacht laat iets zien van het wonder dat zich elke nacht voltrekt. In de slaap, wanneer je je lichaam loslaat, mag je binnengaan in het lichtrijk van de geestelijke wereld, om daar Christus te ontmoeten. Elke avond ga je als het ware als een vrome herder op weg naar het Christus-kind. En zo openbaart de heilige nacht ons elk jaar weer het geheim van iedere nacht: dat Christus in een aards mensenlichaam heeft geleefd en, door het overwinnen van de mensendood, de mens voortdurend helpt om zijn hogere zelf, zijn eigen Ik te vinden.

Als je sterft, laat je je lichaam definitief los. Vanuit de nacht die je met het sterven binnen-gaat, keer je dan niet na een aantal uren slaap weer in datzelfde aardelichaam terug. Rudolf Steiner heeft veel meegedeeld over wat de mensenziel meemaakt in de geestelijke wereld, in het leven tussen dood en nieuwe geboorte. In de voordrachtencyclus *De bovenzinnelijke mens – Het leven na de dood* (GA 231, Uitg. Vrij Geestesleven) beschrijft hij hoe de mens na de dood, op zijn weg naar een nieuwe geboorte op aarde, op het verste punt door het 'middernachtelijke uur' gaat. In dit middernachtelijke uur is er de ontmoeting met Christus en wordt de mens deel van het Wereldwoord zelf, hij wordt zelf een geestelijk woord: Woord ontmoet Woord. Daar worden de lotsmatige samenhangen voorbe-

reid, die tot verschijning komen wanneer mensen elkaar op aarde ontmoeten. Over een ontmoeting tussen mensen schijnt dan soms de glans van wat in dit middernachtelijke uur in de geestelijke wereld werd voorbereid.

In de Kerstnacht vieren we de geboorte van het Wereldwoord op aarde; in het vieren van de middernachtdienst sta je aan de geboortebron van al die lotssamenhangen, die door iedere mens tussen dood en nieuwe geboorte in zijn eigen middernachtelijke uur zijn voorbereid.

Het hele evangelie

De mensenwijdingsdienst in de Kerstnacht is niet los te zien van de twee andere diensten die elk jaar op 25 december worden gevierd: de tweede Kerstdienst bij de dageraad (wanneer de zon opgaat boven de horizon) en de derde



'De Herrezenen en Petrus: Heb je me lief?', Codex Egberti (993), Trier

Kerstdienst in de ochtend (wanneer de zon op weg is naar haar hoogste punt). Het vroege christendom kende reeds deze drieheid van kerstdiensten, maar die werd later losgelaten. De drie diensten vormen samen één geheel, één dienst. Dat kun je bijvoorbeeld beleven aan de drie evangeliëgedeelten die worden gelezen:

- Om middernacht: Mattheüs 1. Dat is het begin van het gehele evangelie. In de reeks namen van de driemaal veertien generaties voorouders wordt de voorbereiding geschetst van de geboorte van het Kerstkind. In het credo klinkt de zin: "Jezus' geboorte op aarde is een werking van de heilige Geest". In het evangeliëgedeelte van Mattheüs 1 kun je horen hoe lang de Heilige Geest al doende was om deze geboorte voor te bereiden.
- Bij zonsopgang: Lukas 2. Dat is ongeveer het midden van de vier evangeliën. Het gaat over de boodschap van de engelen aan de herders, dat het Kind is geboren in een voerbak voor de dieren.
- In de ochtend: Johannes 21. Dat is het slot van het gehele evangelie en het doet een appèl aan je verantwoordelijkheid. Het

Kind, dat in de nacht in je hart is geboren, heeft verzorging nodig, liefde. Dat is in dit evangeliëgedeelte de centrale vraag van de Herrezene aan Petrus: heb je me lief?

In de evangeliëlezingen in de drie diensten gaat het niet alleen om die bepaalde teksten, maar ook om hun samenhang: met elkaar omvatten ze op de eerste Kerstdag het gehele evangelie.

Instemmen

De drie kerstdiensten hebben ook elk een eigen getijdegebed of epistel, dat aan het begin en aan het eind van de dienst wordt gelezen. In de middernacht gaat het getijdegebed over het licht dat straalt in de duisternis van de zintuiglijk waarneembare aardewereld. Bij zonsopgang gaat het over het heel makende Woord. In de ochtend gaat het over hoe Christus naar de aarde is gekomen om de mens te verlossen uit aardse schijnwerkelijkheid. Door die verlossing kun je als mens gaan instemmen met de offerzang van de negen engelenkoren en zo medeverantwoordelijkheid voor de wereldontwikkeling op je nemen.

Op de groei

In de serie 'Op de groei' komen uiteenlopende aspecten van de religieuze opvoeding - van voor de geboorte tot na de puberteit - aan de orde. De naam van de serie duidt zowel op de groei van het kind, als op de groei die de opvoeder zelf gaandeweg doormaakt. In deze bijdrage schrijft Nelle Amons over het wachterschap bij een doop in de Christengemeenschap en vroeg een aantal mensen naar hun ervaringen als wachter.

De wacht houden - Wachter zijn bij een doop

door Nelle Amons (gemeente Driebergen)

Als ouders hun kind in de Christengemeenschap laten dopen, kiezen zij twee peten of wachters. Wachters, de wacht houden: je stelt je wakker op ten opzichte van de lotgevallen van het kind,

zijn hele leven lang. Het is de bedoeling dat de wachters, naast de ouders maar op een grotere afstand, het kind in zijn ontwikkeling volgen en daar mogelijk ook iets aan bijdragen.

peetschap gedacht, maar merk toch dat er een band is die meer inhoud heeft dan die met de andere nichten en neven."

Nog een andere peet: "Alswachter gevraagd te worden kwam mij bekend voor, ik had zelf immers ook wachters gehad bij de doop in de Christengemeenschap. Daar had ik echter niet meer van gemerkt, dan dat ze op mijn verjaardag kwamen en dat ik mijn peetoom, van wie ik later pianoles kreeg, niet aardig vond. Daarom wilde ik het anders doen, namelijk wel aardig blijven en elke dag even aan ze denken. En zeker ook naar verjaardagen gaan en naar de jeugdwijdingen. Daarna niet meer er heen, tenzij ze dat zelf echt wilden. Bij twee van de zeven is dat gelukt, zelfs tot en met de trouwerij! En met één, een jongen, was het contact tot ver na de jeugdwijding heel intensief. Die kwam op eigen initiatief logeren en werkte mee aan het opknappen van mijn zeilboot."

"Wat betreft de keuze van wachters voor onze eigen kinderen: we kozen mensen uit de directe vriendenkring. Toch gaat jammer genoeg het contact, door verhuizing of conflicten, soms toch verloren. Onze oudste dochter heeft nog het langst vrij intensief contact met haar peettante gehad, daar ook

gelogeerd. Ook bij de begrafenis van haar partner was ze er. Andere wachters informeren wel naar hun peetkinderen wanneer ik ze tegen kom; dat wil zeggen, dat het in ieder geval niet vergeten is! Ik zelf probeer zo af en toe het hele rijtje voor me te zien, me realiserend dat ik van hun leven nauwelijks meer iets af weet. Als ik de ouders zo af en toe ontmoet vraag ik hoe het er mee gaat."

Een derdewachter, een oudere vriendin, is het gelukt het contact met drie van haar vier petekinderen warm te houden. "Als je bevriend bent met de ouders van je petekinderen, maakt dat het contact natuurlijker en makkelijker, dan wanneer je 'van buiten' komt. Zij komen nog altijd voor meestal serieuze gesprekken, wat voor mij heel verheugend is. Ik geniet zeer van het gesprek met de jonge mensen..." Zij voegt toe: "De relatie is, naarmate ze ouder werden, meer verinnerlijkt."

Zie ook het artikel over de doop in de Christengemeenschap, te vinden op www.christengemeenschap.nl, tabblad 'In beweging': serie VI Op de groei, nr. 3 'De brug tussen hemelhuis en aardehuis'.

Epifanietijd

En zij begrepen het woord niet

door Willem ter Kuile (gemeente Amsterdam)

"Pappa, eigenlijk wil ik geen knuffels meer, want als ik één knuffel op mijn kussen leg, willen ze allemaal. En als ik ze allemaal op mijn kussen leg, is er voor mij geen plaats meer."

Zoals wel meer ouders heb ik opvallende uitspraken van onze kinderen bewaard. En soms blijken deze uitspraken heel karakteristiek. Ons zoontje van toen is inmiddels volwassen en zijn innerlijke kwaliteiten worden nu ook uiterlijk zichtbaar. Hij zal zichzelf niet snel op de voorgrond plaatsen en hij heeft een gevoe-

lige snaar voor wat er sociaal aan de orde is. Achteraf gezien kan ik zeggen: toen hij over het probleem van de knuffeldieren sprak, zo vlak voor het slapen gaan, lichtte al iets van zijn karakter op. Op dat moment kon ik slechts aanvoelen dat het een bijzondere uitspraak was. Maar dat in deze woorden zijn

eigenheid zo zeer besloten lag, die ontdekking deden we pas jaren later.

Nu is ook van Jezus van Nazareth één uitspraak uit zijn kindertijd bewaard gebleven en opgetekend en wel in het evangelie dat op de tweede zondag wordt gelezen van de feesttijd die wij Epifanie (openbaring, het tot verschijning komen) noemen. Het gaat om Lukas 2, de twaalfjarige Jezus in de tempel. Zijn ouders zoeken hem drie dagen en als ze hem in de tempel van Jeruzalem vinden en vragen waarom hij hen dit heeft aangedaan, is zijn antwoord: "Waarom hebben jullie mij gezocht, weten jullie niet dat ik in het huis van mijn vader moet zijn?"

De vraag dient zich aan of ook in deze woorden van Jezus zijn wezen, vooralsnog verhuld, tot verschijning komt. Het evangelie vervolgt met: "En zij begrepen het woord niet dat hij tot hen sprak ... en zijn moeder bewaarde alle woorden in haar hart." Waarom bewaart Maria deze woorden die zij niet begreep? Omdat zij intuïtief aanvoelt dat achter deze woorden een diepe betekenis schuil gaat. Zij zeggen meer over het wezen van Jezus dan wij uit Lukas 2 kunnen weten.

Inmiddels hebben wij het hele evangelie gelezen en weten dat Jezus met deze jeugdwwoorden de kern van het christendom aanduidt, namelijk de Vader-Zoon relatie. Dit thema komt in Lukas 10 nog een keer terug en Johannes wijdt er een



*De twaalfjarige Jezus in de tempel.
Ambrogio Borgognone (1470-1523), Milaan*

heel hoofdstuk (Joh 17) aan. De Zoon moet bij de Vader zijn en de Vader bij of in de Zoon, met als doel dat door de Zoon de Vader aan de leerlingen wordt geopenbaard. En tot de leerlingen kunnen we ook Maria rekenen, zodat we kunnen aannemen dat Maria uiteindelijk deze woorden wel degelijk heeft begrepen.

Zo is het blijkbaar met Epifanie, met alles wat tot verschijning wil komen. Eerst kondigt het zich aan: wij nemen het waar met onze intuïtie, maar we begrijpen het nog niet. Later – als we goede leerlingen zijn – komen we tot vol begrip.

Een dragende kracht die een mens omgeeft

door Jolanda Gevers Leuven (gemeente Zeist)

Sinds juni 2013 werkt Adam Ricketts als geestelijke in de gemeente Den Haag. Jolanda Gevers Leuven zocht hem op voor een kennismakingsinterview.



Adam werd op 18 augustus 1968 in Londen geboren; een leeuw dus. De thuissituatie was moeilijk en zijn schooltijd was geen prettige tijd. "Ik voelde me nooit echt gezien en begrepen." Hoewel hij en zijn twee zusters en broer areligieus werden opgevoed, voelde hij al jong een diepe religiositeit, vooral ten aanzien van de natuur. Als kind las hij veel. Zo rond zijn tiende jaar waren dat de boeken van C.S. Lewis, de Narnia verhalen. En iets in hem wist: Aslan, de leeuw, dat is Christus. "Het is bijzonder wat zo'n verhaal in je ziel kan oproepen. Ik vond hierin antwoorden op vragen die ik had. Vragen over het universum: Waar is de grens? Wat is er aan de andere kant? Wat gebeurt er na de dood; waar ben je

dan? Het kan toch niet dat daar niets is?" Die leegte beleefde hij als kind als iets verschrikkelijks.

Een heel wezenlijk moment was toen hij zijn moeder vroeg of zij ook bang voor de dood was en zij dit bevestigend beantwoordde. Het feit dat je hier niet alleen mee worstelt, dat het een mensheidsvraagstuk is, neemt niet de angst weg maar geeft een bodem in de diepere lagen van de ziel. In de verhalen over Aslan vond hij een bepaalde inhoud die diepe indruk op hem maakte. Later, als opgroeiend mens, kwam hij in aanraking met de beelden uit de evangeliën die hetzelfde gebied van zijn ziel bleken aan te spreken.

Een wereld die me bekend voorkwam

Als 18-jarige kwam hij naar Nederland waar hij al betrekkelijk snel Carolien ontmoette, die de liefde van zijn leven bleek te zijn. "Ik was naar Nederland gekomen en liep rond met de vraag: een schooltijd moet toch anders kunnen? Uit ervaring wist ik dat je, als de thuissituatie problematisch is, op school niet in bescherming wordt genomen maar nog eens gestraft wordt, omdat je niet mee kunt komen. Het moet toch fijn kunnen zijn om naar school te gaan en als kind op de juiste wijze gezien te worden? Bestond dat? Kon dat?"

"Ik was 21 toen ik op het arbeidsbureau een folder over de Vrije Pedagogische Academie vond en me als bij een blikseminslag duidelijk werd, dat dit was wat ik wilde. Ik wist niets van antroposofie en van Steiner, maar heb meteen gebeld en had de volgende dag een gesprek. Ik kon in Zeist beginnen. Een wereld ging voor me open; een wereld die me bekend voorkwam, hoewel ik tot dan niet de woorden had kunnen vinden om het uit

te drukken. Toen de engelhiërarchieën ter sprake kwamen, was er in mij een grote vreugde: ik wist dit! De vermoedens van een dragende kracht die de mens omgeeft, die bij het lezen van de boeken van C.S. Lewis gerezen waren, werden door de beschrijving van Steiner bevestigd."

"Door een aantal ervaringen in mijn kindertijd en volwassen leven wilde ik toen al graag priester worden; ik wilde Hem dienen, die ik door deze ervaringen als werkelijkheid had mogen leren kennen, maar er was het gezin met de kinderen... Ik voelde dat rond mijn 42ste een mooi moment zou zijn om vorm te geven aan de vraag of ik priester worden kon." Drie weken na zijn 42ste verjaardag gaat Adam naar het seminarie in Stuttgart. Terugkijkend beseft hij dat je steeds op subtiele wijze in een bepaalde richting geholpen wordt. "Misschien heeft het te maken met het gesprek dat je iedere nacht met je engel hebt, waarin gekeken wordt naar de rode draad in je leven, die niet rigide vastligt maar meebeweegt met de omstandigheden."

"De pijnlijke ervaringen uit mijn jeugd vormen de bodem van waaruit ik dit werk kan doen. Nu ben ik dankbaar dat ik die dingen heb meegemaakt. Iemand zei mij eens – en dat is mijn motto geworden –: 'Het is nooit te laat om een gelukkige jeugd gehad te hebben.' Als je op een andere manier naar moeilijkheden kijkt, kan alles een sprankelende gouden glans krijgen. Dan word je bevrijd van belastende en drukkende ervaringen en kan datgene wat in eerste instantie verlammend werkt een bron van inzicht en kracht zijn."

Trespases - Overtredingen

Een volgende vraag waar hij mee leeft, heeft te maken met het relativeren van problemen van mensen. "Heb ik het recht aandacht te vragen voor dat wat mij belast wanneer er zoveel ergere dingen in de wereld gebeuren? Maar ook: heb ik het recht om te beoordelen of het probleem van de ander wel of niet geldig is, het als karma te zien, of over schuld te spreken? Dat zijn vraagstukken waardoor

iemand zelf tot inzichten en besluiten kan en mag komen. In het Engelse Onzevader wordt niet zoals bij ons gesproken over schuld maar over *trespases*: Forgive us our trespasses. Hier wordt gewezen op het ongevraagd betreden van het gebied van de ander. Een gebied dat alleen na uitnodiging met de grootst mogelijk eerbied betreden mag worden."

Wat de toekomst betreft trekt het pedagogische hem enorm. "Maar waar mijn hart warm van wordt en waar ik me sterk voor wil maken is de sociale relevantie. Hoe is in de Christengemeenschap het sociale bewustzijn, is er een draagvlak voor hen die het moeilijk hebben? Daarbij aansluitend is er de vraag: waar zijn de jonge mensen? Het blijkt dat velen datgene wat ze in de zomerkampen en dat wat ze in de kerk beleven niet kunnen verenigen. Jonge mensen willen hun idealen omzetten in daden. Daarom gaan ze naar de kampen toe. Ik zoek naar vormen waarin deze mensen ook later hun idealen kunnen verwezenlijken."

"De mensenwijdingsdienst is veelomvattend, die kan iedereen voeden. Het opbouwen van een gemeenschap biedt verschillende mogelijkheden. Voor de een is dat een gesprek, een lezing of een kunstbeschouwing; een ander wil praktisch wat doen. In elke stad zijn mensen in nood. Er zijn natuurlijk al allerlei instellingen die iets voor hen kunnen doen. Maar ook wij pretenderen zo iets: De Christengemeenschap, beweging tot religieuze vernieuwing, antwoord op een vraag. Zijn wij goed beschouwd wel zo vernieuwend? Vernieuwen betekent elke keer iets nieuw doen. Wij hebben tradities, een dragende kracht die nodig is: een kwaliteit van de Vadergod. De Heilige Geest komt uit de toekomst. Luisteren we daar wel genoeg naar? De Zoongod schept het nieuwe met de vraag: wat zijn de mogelijkheden? Hierover in gesprek komen, daar kan ik warm voor lopen. Dat is een drijfveer voor mij: waar vind ik mogelijkheden – zonder te trespasen?"

Boeken

Hoe verzorg je het vuur?

Warmte - Het belang van warmte voor het opgroeiende kind

Edmond Schoorel

Uitg. Christofoor 2013, 96 p. € 12,50

door Mariken Steinbuch (gemeente Zeist)

Warmte puzzelt mij al jaren. Zowel de fysieke als de niet fysieke warmte. Hoe houd ik mijn voeten lekker warm? Wollen sokken of koperen zooltjes blijken dan niet zomaar de oplossing. Dat ligt toch ingewikkelder. Het boekje Warmte van Edmond Schoorel beschrijft helder en inzichtelijk, hoe onze warmte-organisatie of ons warmte-organisme werken en hoe de verschillende warmteprocessen nu eigenlijk in zijn werk gaan. Hoe de warmte op vier verschillende niveaus werkt, namelijk op die van het fysieke of het gebied van de energie, in de ontmoeting en in het enthousiasme. Deze vier niveaus doordringen elkaar en werken op elkaar in.

En net als ik dit boekje over warmte lees, krijgt onze oudste zoon hoge koorts, zeven dagen



lang. Het beeld dat beschreven wordt klopt bij wat ik bij hem zie. Hij is twaalf en heeft net de overstap gemaakt naar de middelbare school.

Ineens wordt hij groot. Hij schiet de lucht in, zijn stem gaat wiebelen en alles groeit. Het gaat zo snel, te snel. De binnenkant en de buitenkant schieten ineens uit elkaar. De koorts helpt hem om alles weer bij elkaar te krijgen. De hilariteit en de extase van al het nieuwe zijn gezakt en de ontwikkeling heeft nu weer een menselijk tempo. De rust is wedergekeerd. Hij is weer een met zichzelf. Daarna gaat het boek in op wat er van de opvoeder nodig is in de verschillende leeftijdsfasen van het kind. Hoe jonger het kind, hoe meer de volwassene hierin verzorgt. Naarmate het kind ouder wordt krijgt hij meer in eigen beheer. Blijkbaar is het niet alleen voor mij een vraag hoe om te gaan met mijn warmte en de warmte te verzorgen in de opvoeding van de kinderen. Wereldwijd houden mensen zich bezig met de vraag hoe op een gezonde manier om te gaan met alle elementen van de aarde. Met het voedsel (de aarde), met drinkwater (water) en met goede, gezonde en schone lucht (lucht). Hoe om te gaan met en te zorgen voor een goede warmtehuishouding (het vuur) is nog een redelijk onontgonnen gebied. Geweldig dus dat er nu een boekje is dat inzicht geeft in hoe onze warmtehuishouding werkt en hoe we die in de opvoeding van onze kinderen kunnen verzorgen en stimuleren.

Waarnemen vanuit religieuze vernieuwing

Das Urbild der Ikone

Andrej Rubljows Dreifaltigkeits-Ikone und der erneuerte Kultus

Johannes Lenz

Uitg. Urachhaus 2013, 77p., € 12,90

door Bastiaan Baan (seminarieleider priesterseminarie Spring Valley, VS)

In de jaren waarin ik Johannes Lenz als docent, collega en vriend heb leren kennen, ben ik gefascineerd geraakt door een eigen-



Johannes Lenz

Das Urbild der Ikone

Andrej Rubljows Dreifaltigkeitsikone
und der erneuerte Kultus

Urachhaus

aardigheid van zijn karakter: de mogelijkheid om te 'herinneren voor de toekomst'. *Erinnern für die Zukunft*, dat is de titel van zijn autobiografie, die in 2002 in Duitsland verscheen. Deze ongewone uitdrukking laat horen dat herinneringen, wanneer ze verwerkt en gecultiveerd worden, als kiemen voor de toekomst kunnen dienen.

Johannes Lenz is door zijn afkomst (zijn vader Eduard Lenz behoorde tot de stichters van de Christengemeenschap) met de oorsprong, de bronnen en het wezen van de Christengemeenschap diep verbonden. Dat geldt echter ook voor zijn verbinding met de bronnen van het christendom. Een groot deel van zijn publicaties gaat terug naar thema's uit het vroege christendom, zoals: de apostelen, Paulus, Stefanus, de Bergrede, het Onze Vader. Deze verschillende kwaliteiten (het oude productief maken voor de toekomst en belichten met nieuwe gezichtspunten, het toekomstige mogelijk maken) zijn aanwezig in zijn boek *Das Urbild der Ikone*. De ondertitel laat de vruchtbare confrontatie tussen oud en nieuw zien: *Andrej Rubljows Dreifaltigkeits-Ikone und der erneuerte Kultus*. Johannes Lenz is van kinds af aan vertrouwd met de wereld van de iconen, zodat hij thuis is in deze religieuze uitdrukkingsvorm. Daarvan getuigt

bijvoorbeeld het boek, dat hij in 1987 samen met Wladimir Linderberg schreef: *Die heilige Ikone – Vom Wesen christlicher Urbilder im alten Russland*. Zelf geheel thuis in de cultische beeldentaal van de mensenwijdingsdienst, slaat Lenz een brug tussen deze beelden en die van de Triniteits-icoon van Rubljow.

Het boek wordt ingeleid met een citaat van Wassily Kandinsky over iconen en religieuze vernieuwing. Uit dit citaat ontwikkelt Lenz consequent en organisch de inhoud van dit boek. Allereerst grijpt hij terug op de traditie: Wat is een iconostase? Hoe wordt een icoon geschilderd? Wat is het eigenlijke motief van Rubljows icoon? Dit deel van het boek sprak mij het minst aan, omdat het een prozaïsche reeks van feiten beschrijft.

Daarna echter kijkt de auteur met nieuwe middelen naar schijnbaar bekende beeld-motieven. En hier wordt het boek echt interessant! De gebaren van de drie gestalten op de icoon: hun staven, hun houding, de gebaren van de handen, de kleuren en vormen van de gewaden, de voeten, de kelk... Hier wordt iets ontdekt, dat nog nauwelijks herkend is. Volledig nieuw was voor mij onder meer de beschouwing van de drie schijnbaar onbeduidende vormen op de achtergrond van de icoon. Wat hebben een tempel, een boom en een berg te maken met de drie gestalten op de voorgrond en met de Drievuldigheid? De beschouwing mondt uit in een behoedzame vergelijking tussen het maal, zoals het afge-

beeld is op deze icoon, en het maal van Melchisedek: de ritus van brood en wijn.

Aan het eind van het boek sluit zich de kring. De vraag van Kandinsky: 'Hoe kan het oude, eerbiedwaardige religieuze leven vernieuwd worden?' wordt door Lenz vervolgd met de vraag naar een nieuwe wijze van kijken. Zijn beschouwing van de icoon van Rubljow laat zien, hoe dat in praktijk kan worden gebracht. Lenz heeft met dit boek een rijpe vrucht geschonken van zijn levenslange oefenweg, om vanuit de vernieuwde cultus nieuw te leren waarnemen.

Ontvangen boeken

Ouder worden - Verleden, heden, toekomst.

Renée Zeylmans, Uitg. Cichorei 2014, 131 p., € 16,50. Hoe kun je oud worden zonder perspectief? Renée Zeylmans schetst in dit boek een beeld van de eenheid van het grote kosmische geheel waar we allemaal deel van zijn, waarin de ziel een pelgrim is naar eindeloze horizonten.

Leven na de dood als weg naar nieuwe geboorte.

Margarete van den Brink, Uitg. Nearchus 2014, 26 p., € 3. In deze brochure is een voordracht opgenomen over de weg die de mens in het leven na de dood gaat: een weg van loslaten, leren en intenties opdoen voor een volgend leven.