

# Plaaggeesten

JAAP VAN DE WEG

**Spoken, demonen, fantomen... iedereen kent deze woorden. In de meeste gevallen hebben mensen er trouwens voorstellingen bij, die, zoveel is duidelijk, niet over een werkelijkheid gaan die we met ogen en oren kunnen waarnemen. Wel een werkelijkheid, zo stelt Jaap van de Weg, waar je danig last van kunt hebben.**

## 1. Verborgen wezens: Ogen en oren schieten te kort

**W**ie kent dat niet: in een park aan het eind van een zaterdagmiddag, waar je afschuw wordt opgewekt doordat rond de vuilnisbakken en op het pad zakjes friet liggen, leeg, halfvol, met mayonaise en tomatenketchup, door schoenzolen over de grond uitgesmeerd!

Op zo'n moment zie je in de eerste plaats de smerigheid die op je afkomt. Daarnaast zie je, als je even naar jezelf kijkt, je eigen antipathie.

Een ander voorbeeld. Je kijkt naar een zonsopgang. De lucht kleurt zich langzaam roze-rood, met heldere blauwe plekken er tussen. Hoe verschillend kun je dit meemaken! Als je in gedachten verzonken bent, valt het beeld misschien wel op je netvlies, maar zie je het nog niet. Als je veel haast hebt zie je het wel, maar dringt het gevoelsmatig niet tot je door. Als je ervoor openstaat, kan de schoonheid je diep raken.

In de voorbeelden is sprake van twee verschillende gevoelswaarnemingen: antipathie en sympathie. Beide zeggen iets over jezelf. Maar zeggen ze ook iets over hetgeen dat wordt waargenomen?

In de antroposofische literatuur gaat het vaak over de verschillende werelden waarin wij leven. Zo schrijft Rudolf Steiner in zijn Theosofie hoe wij burger zijn van drie werelden: de stoffelijke wereld, waar wij met ons lichaam deel van uitmaken, de zielenwereld waar wij met onze ziel deel van zijn, en de wereld van de geest, waar het ik zijn thuis heeft. Deze werelden zijn geen abstracties, maar concrete werelden, waarin wezens van heel verschillende kwaliteit leven. In de geestwereld leven engelen en aartsengelen en de wezens van de hogere hiërarchieën. Zij werken aan onze menswording. In de nacht en na de dood ontmoeten wij hen in hun volle glorie en werkzaamheid. In de zielenwereld werken daarnaast ook ondermijnende

1. Verborgen wezens: Ogen en oren schieten te kort	1
2. Demonen: Ze vervuilen de ziel.....	2
3. Spoken: ze maken je onvrij.....	4
4. Fantomen: ze zetten venijnig hun tanden erin.....	5
5. Helpende wezens: geschenken die we niet aan de kant moeten zetten.....	7

wezens, die aangeduid worden als spoken of demonen. Zij werken onze ontwikkeling en ons vrije handelen juist tegen.

Daarnaast schrijft Steiner over de wereld van de elementenwezens, die je als vierde wereld kunt zien. In die elementenwereld leven kabouters, kobolden en gnomen, naast elfen, waterwezens en vuurgeesten. Onbewust leven wij met al deze wezens. Ze zijn doorlopend met ons verbonden en beïnvloeden onze gedachten, gevoelens en impulsen.

In de huidige tijd zijn die werelden voor onze waarneming grotendeels verborgen, maar bij steeds meer mensen dringen flarden tot het bewustzijn door. Dat roept de vraag op: hoe kun je je vermogens zo omvormen dat je deze wezens met meer bewustzijn kunt waarnemen, en als vrij mens met hen om kunt gaan?

**G**een van de boven genoemde wezens heeft een fysiek lichaam. Je ogen en oren schieten dus te kort. Maar beleven doe je ze wel! Daarom kun je om ze waar te nemen aansluiten bij je gevoelens. Gevoelens leven tussen jou en datgene wat je waarneemt. Ze zeggen zowel iets van jou als van wat je waarneemt. Zo kun je gevoelens zien als waarnemingsorganen van de ziel. Een groot deel van de gevoelens is subjectief, en zeggen vooral iets over jezelf. Maar je kunt, al is het bij wijze van experiment, als hypothese nemen dat een deel van de gevoelens ook iets zegt van de werkelijkheid die achter de fysieke verschijnselen verborgen ligt. En dat verschillende soorten van gevoelens iets zeggen over verschillende werelden. Met die hypothese kun je aan het werk.

**I**k sprak in mijn praktijk iemand die vertelde dat hij snel gespannen raakte wanneer er ruzie dreigde. Hij voelde zich dan meteen onveilig. Als we daar in ons gesprek psychologisch op ingingen, waren daarvoor duidelijke redenen te vinden in de jeugd. Er bleek een samenhang met een van zijn ouders, die verbaal agressief was. Maar als je gevoelens ziet als organen waarmee je verborgen wezens waarneemt, wat voor wezen zou zich dan achter een dergelijk gevoel van angst kunnen verbergen?

**A**ls je bewustzijn wilt krijgen van de verborgen wereld in zo'n eenvoudig voorbeeld, kun je proberen om vanuit je ik een vraag te stellen aan de gevoelens die een situatie in je heeft opgeroepen. Bijvoorbeeld: wát is het dat juist dit gevoel oproept? En

vervolgens kun je onder woorden brengen wat je zo aanraakt. Daarna kun je proberen daarvan een beeld te maken dat recht doet aan de heftigheid van het gevoel. Zo ontstaan innerlijke verhalen of mythes, die de verborgen werkelijkheden beschrijven. Eenzelfde vorm van beeldend verhaal als hoe men in de oudheid de verborgen werelden beschreef.

In een dergelijk proces moet je bereid zijn je gevoelens voor waar te nemen, en niet denken dat ze overdreven zijn. Want dát oordeel is vaak een uiting van verdringing. En je moet bereid zijn om je door de beelden te laten verrassen.

**N**u is het de vraag welke wezens er in de bovengenoemde voorbeelden verborgen kunnen zijn. Een gevoel van antipathie kan je ervan bewustmaken dat je waarneemt hoe er krachten werkzaam zijn die willen beschadigen of vernietigen. Krachten die met egoïsme samenhangen: je smijt je half leeggegeten zakje patat gewoon op de grond. Als deze krachten sterker worden, uiten ze zich als cynisme, arrogantie, sarcasme of haat. Ze willen alle schoonheid en harmonie vernietigen. Hoe ziet zo'n kracht er voor jou uit als je die tot een wezen verbeeld? Zo kan zichtbaar worden welke wezens je door je antipathie waarneemt.

Stilstaand bij je geraaktheid door de schoonheid van een zonsopgang, kun je onbewust iets beleven van de grootsheid van de natuur. En ook hier kun je jezelf de vraag stellen: welke wezens zijn hiermee verbonden? Dit zijn wezens met een overweldigende schenkkraft! Wanneer je hen in beeld brengt ontstaat iets compleet anders dan de vorige wezens.

En de man die bang is voor ruzie? Hij kon zich een beeld maken van wat hij beleefde als hij in de angst schoot. Als de ruzie dreigde, beleefde hij een grauwe gestalte met vurige ogen die dreigend op hem afkwam. Zijn innerlijke reactie op deze figuur was een zich angstig terugtrekken om zich onzichtbaar te maken. Hij kende dit wezen al van uit zijn jeugd. Toen werkte het door een van zijn ouders heen.

Naar mijn oordeel is hier sprake van een demon. Als kind was de man niet tegen dat wezen opgewassen, hij moest zich er wel voor terugtrekken. Nu is hij volwassen, en kan het een uitdaging worden om een gezonde relatie tot het wezen te vinden.

**B**ewust omgaan met gevoelswaarnemingen, en je proberen een beeld te maken van krachten die achter de zichtbare werkelijkheid verborgen liggen, zijn processen die passen in de scholingsweg, of liever gezegd in de moderne inwijdingsweg. Daarin worden die waarnemingsorganen van de ziel gevormd, en betreed je verborgen werelden.

Wat kan het belang zijn van een dergelijke scho-

ling? Als je je bewustzijn voor die werelden opent, kun je het vertrouwen in je leven sterken wanneer je een positieve relatie opbouwt met de scheppende krachten. Wakker zijn voor de afbrekende krachten kan je er tegen wapenen dat je onwillekeurig te veel door hen wordt beïnvloed. Het herkennen van de demonen die je in je leven ontmoet, kan je vrijer maken ten opzichte van gebeurtenissen en van de mensen met wie je wordt geconfronteerd, vaak je ouders. Het kan je ook vrijer maken in je relaties, doordat je leert te onderscheiden waar je te maken hebt met het eigenlijke wezen van de ander, en waar met diens demonen. Ten slotte kan de vraag naar de oorsprong van deze wezens een opening bieden naar bewustzijn over het karma.

## LITERATUUR

Rudolf Steiner, *De weg tot inzicht in hogere werelden* (WV-d1) en *Theosofie* (WV-a1).

Jaap van de Weg, *Achter de sluier. Van oefening naar meditatie*. Vrij Geestesleven 2003.

## 2. Demonen: Ze vervuilen de ziel

**'G**isteren bij het eten had mijn zoon weer eens een vreselijk botte bui. Hij is in de puberteit. Ik had me al een paar keer ingehouden, maar nu barstte ik uit: "Hou nou eindelijk eens op met dat stomme gedoe van je. Ga maar naar je kamer als je niets beters te zeggen hebt dan zulke stomme opmerkingen." Hij vertrok met slaande deur; ik bleef achter met een toenemend schuldgevoel.'

De man die mij dit vertelt, voelde zich schuldig. Toen hij namelijk even tot zich door liet dringen wat er nu eigenlijk was gebeurd, zag hij hoe hij zich door zijn ergernis en boosheid had laten meeslepen. Dat hij geen goed voorbeeld was geweest voor een puber!

**D**emonen. Het zijn wezens die zich kort of langdurig van je gevoelens meester kunnen maken. Je raakt in verwarring: je hebt gevoelens die je meeslepen. Maar gelukkig ben je er niet mee als je zo als de boven beschreven vader handelt. Vaak krijg je het er door ook met anderen aan de stok. Het is een patroon dat bij je lijkt te horen, maar waar je wel van af wilt. Een gedragspatroon dat een eigen leven in je leidt. Het gedrag is van jou, maar het onttrekt zich meestal aan je sturing. Hoe werkt dat menskundig?

Zulke gedragspatronen maken weliswaar deel uit van je ziel, maar vanuit je ik beleef je dat ze niet horen bij de manier waarop je jezelf te voorschijn wilt laten komen. Het is een gedragspatroon dat als het ware een eigen leven in je leidt. En het leeft zich uit als je niet met het ik, niet met het volle bewustzijn bij jezelf en bij de gebeurtenis bent. Dit soort patronen

kun je demonen noemen.

Een demon is een soort dierachtig zielenwezen, dat bestaat uit emotie- of driftkrachten. Astrale krachten hebben zich afgescheiden van het geheel van het astrale lichaam en hebben een zelfstandige dynamiek aangenomen. Ze maken geen deel meer uit van de samenwerkende zielenkrachten. Daarom beleef je ze als onbestuurbaar, en als krachten tegen de harmonie.

**D**emonen hebben geen fysiek lichaam. Daarom zijn ze niet met de ogen of de tastzin waarneembaar. Je neemt hun werking waar met de zielenzintuigen waarmee je ook stemmingen waarneemt. Meestal zijn het onbewuste 'ontmoetingen'. Het vraagt activiteit van het ik om je zo'n ontmoeting bewust te maken. Je moet daartoe vanuit je ik afstand nemen van de ervaring en deze bewust onder ogen zien. Als je dat voor elkaar krijgt, kun je jezelf afvragen wat voor kwaliteit je eigenlijk ontmoet. De demon in het voorbeeld was er een die bestond uit woede kracht.

Je hebt ook hele andere, bijvoorbeeld de verleiders. De demon van de verleiding kan in je oprijzen in de vorm van enthousiasme voor iets nieuws. Dan probeert hij je mee te slepen in stovuur enthousiasme, waar je later uit ontwaakt. Dan zie je plotseling dat waar je innerlijk even 'voor ging' maar een bevlieging was. Heb je regelmatig last van die oprispingen, dan leiden ze je behoorlijk af van de dingen die je echt wilt. Dan ben je druk met van alles, maar doet nauwelijks iets dat beklijft. Het is een demon die bestaat uit astraal enthousiasme, een kracht die ook niet beheerst wordt door het ik.

**W**oede en verleiding zijn werkingen of krachten in de ziel. Nu is het de vraag hoe je dichter bij de demonen komt, als een wezen. Om dat te oefenen neem je weer het gevoel, de beleving als uitgangspunt. Je vraagt je af: wat beleef ik nu eigenlijk als ik kijk naar bijvoorbeeld die woede? Innerlijk kun je dan een beeld in je laten opkomen van een gestalte die die boosheid ongeremd uitdrukt. Vaak zijn dat beelden van verwrongen wezens. Want zo zien demonen er ook uit. Als je je echt kwaad maakt, ga je een beetje op zo'n gestalte lijken. Maar doordat ons lichaam ook uitdrukking moet kunnen geven aan bijvoorbeeld zorgzaamheid en tederheid, of aan zagen en timmeren, aan heel verschillende kwaliteiten dus, wordt die gestalte voor jezelf niet in zijn volledige eenzijdigheid zichtbaar. Maar anderen zien de verwringing aan jou. Dat maakt communicatie zo dubbel!

**J**e kunt ook een beeld proberen te maken van de verleidende demon, die beschreven werd in het tweede voorbeeld. Je kunt je bij dat beeld afvragen: is het een mannelijke of een vrouwelijke gestalte? Of

heeft het een heel andere dan een menselijke gedaante? Hoe oud is het ongeveer? Hoe beweegt het, en hoe spreekt het? Als je deze vragen stelt aan je beleving om er een helder beeld van te maken, krijg je meteen antwoord. Als je ze stelt aan je logische denken, dan antwoordt er gewoonlijk weinig.

Demonen leven in de wereld van de ziel. Zowel in je eigen ziel, als in die van de andere mensen om je heen. Hele grote demonen leven in mensengroepen. Je kunt ze beleven als je te maken krijgt met groepen mensen waar het individuele van mensen op de achtergrond raakt. Bijvoorbeeld op een woensdagmiddag op een station, als er een groep luidruchtige voetbal-supporters zich een weg baant over de trappen naar buiten, of...

**L**even met, en kijken naar demonen kan sterkend werken op je ik. Want als je ze aan durft te kijken, neem je afstand van je directe gevoelens. Het ik maakt zich dan losser van de ziel, om vanuit een afstand naar de ziel te kijken. Je hebt dan de mogelijkheid om een relatie aan te gaan met de betreffende demon. Deze oefening is bekend als een van de variaties van de in de antroposofie als 'terugblik' bekend bestaande oefening.

Ook kun je vaak beleven hoe zo'n onvrij gedragspatroon zich meester maakt van een mens die tegenover je staat. Als je dat niet ziet en tot je bewustzijn laat doordringen, nodigt de situatie snel uit om zelf ook in een karikatuur terecht te komen. De ene demon roept namelijk de andere op. Maar het werkt bevrijdend om je een beeld van het gedrag van de ander te maken. Dat kan de ander en jou zelf bevrijden van de greep die je tot karikatuur maakt.

**H**oe ga je veilig op onderzoek in de wereld van demonen? Op een rustig ogenblik haal je dan een moment van ergernis of geraaktheid voor de geest. Neem vooral een klein voorval. Iets wat bijvoorbeeld maar een paar seconden duurde. Sta dan even stil bij het gevoel dat de gebeurtenis in je opriep. Dat gevoel vind je vaak overdreven in relatie tot de aard van het voorval, maar al snel merk je: achter het voorval verborgt zich een andere laag. En juist door de heftigheid van de gevoelens verraadt zich die laag. Je kunt je gevoel vervolgens vragen wat het beleeft in wat er gebeurt. Dan blijkt dat de beleving vaak veel heftiger dingen meemaakt dan wat er zichtbaar zich voltrekt. Stel je dan voor wie die handeling verricht. Steeds ga je uit van de beleving, en niet van de rationele gedachte. Want, zoals gezegd, je neemt de verborgen wezens waar met je gevoelens.

De uitdaging van bewust leven met demonen is te gaan zien hoe ze de wereld van de ziel vervuilen. Ze leven namelijk in een wereld zonder liefde en vra-

gen uiteindelijk van ons mensen om daaruit verlost te worden.

### 3. Spoken: ze maken je onvrij

**I**k heb zo'n last van mezelf", klaagde ze. Ze was overspannen thuisgebleven, en was aan het inventariseren geslagen. 'Ik krijg mijn hoofd niet meer stil. Steeds als ik probeer te ontspannen, gaan mijn gedachten malen. Ik zie alles wat ik nog moet doen, en ben steeds bang dat ik het niet afkrijg en dat alles dan misloopt.'

Hier klinkt een voorbeeld van iemand die haar gedachten niet meer kan ordenen. De gedachten spoken door haar hoofd. Een voorbeeld van de werking van spoken.

Werden in een vorig artikel demonen beschreven als wezens die bestaan uit astrale, uit emotiekrachten, die zelfstandig geworden zijn, zo bestaan spoken uit denkkraft. Het zijn zelfstandig geworden gedachtestromen, die een zelfstandig circuit zijn gaan vormen buiten beheer van het ik. Ze kunnen zich meester maken van je denken op momenten dat je er met je ik niet helemaal bij bent: als je bijvoorbeeld moe bent of het te druk hebt. Ze maken je denken onvrij en verdringen het ik uit een deel van de ziel.

Misschien kun je stellen dat al je oordelen en normen die je niet zelfstandig door een innerlijk weegproces hebt verworven, tot de categorie van de spoken behoren. Zo zijn er vele individuele spoken, naast de vele maatschappelijke spoken die ons omringen. Een bekende spookgedachte formuleerde iemand zo: 'Ik presteer, dus ik ben.' Het spook vertelt je als individu dat je hard moeten werken om jezelf te laten zien, en daardoor het gevoel te krijgen dat je waardevol bent, of dan pas bestaansrecht hebt. Maatschappelijk drijft dit spook ons tot concurrentie om meer dan een ander te presteren. Hoeveel mensen vallen op die manier niet in de valkuil van dit spook, en gaan hard werkend veel te lang door, en raken daardoor overspannen of burn-out? Harder werken voor meer erkenning, meer geld, betere voorzieningen, maar minder geluk?

**E**en andere bekend spook is Criticus. Je hebt die in verschillende gedaantes. Ontmoediger zegt van tevoren al dat het toch niets wordt wat je wilt gaan doen. Daarbij haalt hij eerdere mislukkingen in herinnering. Veroordelaar geeft zijn commentaar naderhand. Hij zet het vergrootglas op de aspecten die niet goed waren. Hij zegt nadrukkelijk dat het verkeerd was wat je deed. Wat wel goed was slaat hij over. Als je luistert naar wat hij zegt, versterkt hij zijn afbrekend werk met: 'Het was wéér niet goed!', en roept daarbij associaties op aan eerdere dingen die niet goed gingen. Heeft hij je er goed mee te pak-

ken, dan maakt hij zijn werk af met de opmerking: 'Je kunt ook niets, het wordt nooit wat!' Ontmoedigd blijf je achter. Geleidelijk is hij in grootte en kracht toegenomen en ben jij kleiner geworden en heb je een stuk van je volwassen vermogens verloren. Spoken groeien van jouw energie als je naar ze luistert. Als een vampier slurpt hij jouw energie op.

Als je zicht wilt krijgen op de spoken kun je proberen afstand van jezelf te nemen, om vanuit die afstand naar je eigen denken te kijken. Je kunt dan stil staan bij de stemmen van de spoken, en weer proberen ze in beeld te brengen. Daarbij sluit je net als je bij de demonen deed, weer aan bij de stemming die je beleeft aan wat er gezegd wordt. In de praktijk blijken bij verschillende mensen vaak overeenkomstige beelden van Criticus naar voren te komen. Een ervan, zo wordt me vaak verteld, is een erg onrustige figuur in de gestalte van een klein mannetje of van een grote vogel, die doorlopend onrustig praat, een beetje angstig vaak, en wijst met commentaar op allerlei dingen die je zou moeten doen. Een andere gestalte is een lange donkere man, die alleen maar kijkt en dreigend zijn bestraffende vinger opheft.

Weer een ander is Rebel, die sowieso dwars gaat liggen als er eisen gesteld worden. Of Twijfelzaaiër, die je steeds als je iets wilt gaan doen of zeggen, vraagt of je het wel zeker weet. En Maler kan je 's nachts uren wakker houden met iets, waarvan je overdag denkt: waarvoor is dat nu nodig!

**O**nrustige kostgangers zijn het, deze spoken, zeker ook als zij samenwerken met demonen!

Spoken maken geen deel uit van het gebied van de ziel dat onder beheer staat van het ik. Je eigenlijke wezen is vrij van spoken. Als je meer afstand van jezelf krijgt, doordat je ouder wordt of doordat je een scholingsweg gaat, ga je die onvrije patronen eerder herkennen.

Hoe weet je dan zeker dat je met een spook te maken hebt, en niet met een goede helpende kracht? Dat merk je aan hun liefdeloosheid. Spoken proberen je klein te maken. Ze stellen voorwaarden aan liefde. 'Als je het goed doet, dan krijg je erkenning!' 'Als je aardig doet, mag je er bij horen!' Dat klinkt heel anders dan hoe de helpende wezens uit de geestelijke wereld zich kenbaar maken. Die zijn liefdevol. Ook zij kunnen streng spiegelen dat je dingen niet goed doet, maar zij werken met respect voor wat je eerlijk probeert, en schenken je altijd liefde. Zij accepteren je onvoorwaardelijk als mens. Ze kunnen juist schaamte oproepen omdat ze je accepteren ondanks de brokken die je maakt!

Spoken werken onmiddellijk door in de omgang met andere mensen. Je spook doet je snel oordelen en anderen afkeuren. Ze maken een betere wet van je,

waardoor je de open ontmoeting met anderen minder aangaat.

Wat over spoken op individueel niveau gezegd werd, geldt evenzeer voor het bredere niveau van groep of maatschappij. Als ik de krant lees, kom ik hun werking ook veelvuldig tegen.

‘Wij hebben recht op dat land, want onze voorvaderen leefden daar al.’ Of: ‘Vrije handel met concurrentie is belangrijker dan respect voor de arbeid van een ander of dan voor de zorg voor natuur.’

**W**at kun je doen als je merkt dat er een spook in je werkt? Discussies met ze aangaan is een onbegonnen zaak. Ze zijn veel intelligenter dan jij, want ze bestaan uit denkkraft en worden niet geremd door moraliteit. Ze hebben de bedoeling onvrij te maken, geïnspireerd als ze zijn door krachten die groter zijn dan zij, en die de menselijke ontwikkeling willen stagneren. De situatie vraagt erom zo snel mogelijk hun boodschap te herkennen, en ze vervolgens in hun hoek te wijzen. Over de boodschap dat iets niet klopt denk je even na, en weegt dat op zijn feiten. Ik zie dat als een Michaëlgebaar: je staat als mens boven de ziel, en houdt met de speer van de ik-kracht liefdevol het spook in het denken onder de duim.

Waar is het nu goed voor om die wezens te gaan waarnemen? Je kunt toch ook uitstekend zonder? Dat is zo. Eén aspect van de zin ervan ligt voor mij in het gegeven dat de wereld van de demonen en spoken er gewoon is. Je leeft doorlopend in verschillende realiteiten: die van de fysieke wereld en die van de zielen- en geestwereld. Als je daar geen bewust onderscheid in maakt, interpreteer je gemakkelijk ervaringen die je hebt in de zielenwereld op de fysieke wereld. Het past bij deze tijd om daar de ontdekkingsreis naar aan te vangen.

Concreet: als je te maken hebt met een mens die voor jou heel lastig is, kan dat ermee te maken hebben dat je door hem een wezen uit de zielenwereld ontmoet waar jij een lastige relatie mee hebt. Daar kan die andere mens weinig aan doen. Als je herkent dat je weer een ontmoeting hebt met een spook dat door de ander heen werkt, maar waar jij erg veel mee te stellen hebt, kun je de relatie schoon houden. Hetzelfde geldt voor de ontmoeting met de wezens die in je jeugd door je ouders heen werkten.

Spoken doen een beroep op je om wakkerder te worden in het denken, patronen in je denken te herkennen. Oefeningen die daarbij kunnen helpen zijn, naast de terugblik, bijvoorbeeld de denkoefening uit het zesvoudig pad, of de oefeningen uit het boekje *De praktische ontwikkeling van het denken* van Rudolf Steiner.

## LITERATUUR

Joop van Dam, *Het zesvoudig pad*. Vrij Geestesleven  
Rudolf Steiner, *De praktische ontwikkeling van het denken*.  
Vrij Geestesleven

## 4. Fantomen: ze zetten venijnig hun tanden erin

**I**n steeds dezelfde houding op een stoel zitten, de hele dag met je arm en hand naar de muis van je computer reiken, het levert je pijn in je nek, rug of arm op. Kom je niet regelmatig tot harmonische, ontspannen bewegingen, dan lijkt na enige tijd de plek van de pijn zich te verzelfstandigen. Er ontstaat een pijn-circuitje in arm en schouder. En dat lijkt niet meer helemaal bij het geheel van het lichaam te horen. Het overbelaste lichaamsdeel, daar heeft dan een fantoom zijn tanden ingezet.

**I**k doe niet meer mee! Je hebt me zo lang afgebeeld!’ zei het wezen van het lijf tegen de ziel. ‘Steeds maar doorgaan en doorgaan, zonder me de tijd te gunnen mijn werk rustig te doen. Steeds maar weer de zweep er over! Zo kan ik toch nooit goed voor jouw lichaam zorgen! Ik geef het op, je zoekt het zelf maar verder uit!’

Dit is het verhaal van een man met burnout. Hij had zich jaren psychisch overbelast gevoeld. Hij had erg hard gewerkt en daarbij te veel gevraagd van zijn lichaam. De dingen die het lichaam prettig vond, zoals op tijd rust en prettige lichaamsbeweging, had hij geleidelijk opgegeven. Tijd om van dingen te genieten was er al helemaal niet meer. Het lichaam had lange tijd gezwoegd, en het uiteindelijk opgegeven. Het liet een motie van wantrouwen horen en was niet meer bereid mee te werken.

Het lichaamswezen is de geestkracht die in je lichaam woont. In abstracte termen spreek je van vitaliteit, energie of van etherkrachten. Verder kijkend achter de sluier die het zintuiglijke van het niet zintuiglijke scheidt, kun je dit zien als een wezen: het lichaamswezen. Het maakt verschil of je over het lichaamswezen spreekt of over energie of etherlichaam. In het eerste geval gaat het over een wezen, in het tweede geval over een begrip. Met een wezen kun je praten; een wezen heeft een eigen doel en belangen. Begrippen zijn abstract. Daar kun je over denken en praten, maar niet mee praten.

**H**et lichaamswezen woont in je lichaam. Hij bestuurt alle vitale processen. Hij zorgt ervoor, dat je eten wordt verteerd en omgezet voor de opbouw van je lichaam. Overdag biedt hij je de energie die je

nodig hebt voor je denken en je activiteiten. Denken, beleven van emoties, handelingen verrichten: dat alles doe je met de energie die het lichaamswezen je geeft. Overdag is hij dienstbaar. 's Nachts wil hij met rust worden gelaten door alles wat met bewustzijn en met beleving te maken heeft. Dan wil hij werken aan het herstel van de inspanningen van overdag, aan groei en hij wil brandstof voor de energie klaar leggen voor de dag van morgen. Het lichaamswezen wil er steeds voor zorgen dat alles in het lichaam een geheel vormt, dat alle organen voldoende aan bod komen en gezond kunnen functioneren. Hij houdt niet van te veel eenzijdigheid, noch in voeding, noch in bewegingspatronen, noch te zeer van de nadruk op alleen denken of doen.

In onze tijd met een hoog levenstempo en met veel haast, heeft hij het vaak moeilijk te stellen met de ziel. De relatie tussen beide vertroebelt daardoor. Het is van belang dat de ziel zich realiseert wat voor dienaar hij aan het lichaam heeft, en wat dat van hem vraagt!

Iemand met veel last van vermoeidheid en diverse spanningsklachten vertelde eens dat hij het gevoel had dat zijn lichaam hem in de steek liet. Op de vraag wat zijn lichaam daarop te zeggen had, realiseerde hij zich dat het eerder andersom was: het lichaam had al veel langer het gevoel door hem in de steek gelaten te zijn.

Het lichaamswezen is er steeds bij geweest, in de verschillende tijden dat we hier op aarde waren. Alle ervaringen daarvan draagt hij mee. Ervaringen die hij in het verleden doormaakte bepalen hoe het nu met hem gesteld is. Dat uit zich onder meer in de lichamelijke aanleg voor gezondheid en ziekte.

**E**r is altijd een relatie tussen de ziel en het lichaamswezen. Als je ergens van geniet, als je voldoening voelt of behagen, dan is er een goede relatie tussen die twee. Voor een tevreden moe gevoel geldt hetzelfde. Wanneer je problemen krijgt met slapen, met vermoeidheid of met lichamelijke klachten die maar niet over gaan, blijkt dat de verhouding verstoord is. Dan moet het gesprek tussen ziel en lichaam opnieuw worden gevoerd, en er moet worden beoordeeld wat de belangen van de een en wat die van de ander zijn, om tot goede afspraken te komen. Bij overspanning is de relatie tussen ziel en lichaam erg verstoord. Bij een echte burn-out is er bovendien sprake van een vertrouwenscrisis tussen beide. Die crisis lost zich niet op door alleen maar te rusten. Die lost zich pas op wanneer het lichaamswezen genoeg ruimte heeft gekregen om weer te genieten en behagen te voelen. En wanneer het opnieuw vertrouwen voelt in de ziel, dat die niet meer op de oude manier met hem om zal gaan, zal het weer tot samenwerken bereid zijn.

**S**tel je iemand voor die veel tijd van zijn dag achter de computer gegevens moet verwerken. Dat is een lastig gebeuren voor het lichaamswezen, want er wordt te lang op een eenzijdige manier met hem omgegaan. Het hoofd van de man of vrouw wordt intensief gebruikt voor een wakkere waarneming van het scherm, en zijn of haar arm om de muis te bedienen. De benen doen niet mee en de adem wordt oppervlakkiger, zeker wanneer de betreffende er niet met zijn volle interesse bij is. Er vindt overbelasting van de arm plaats, waardoor het lichaamswezen er niet meer in slaagt het lichaam nog een geheel te laten zijn. Er ontstaat een eigen klein circuitje van arm en schouder, die steeds minder bij het geheel van het lichaam gaan horen. Wanneer deze echt uit het geheel vallen, ontstaan er klachten en is er sprake van een RSI.

Als we naar wezens blijven kijken in plaats van naar begrippen, kun je een dergelijk zelfstandig geworden deel van het lichaamswezen een fantoom noemen. Ik hanteer hier het begrip fantoom in navolging van de reguliere wetenschap waarin het verschijnsel 'fantoempijn' wordt onderkend.\* Dat is een zenuwpijn die kan optreden op de plaats van geamputeerde ledematen. De pijn zit dan in bijvoorbeeld het geamputeerde been. Wat ik dus met het woord fantoom wil aanduiden is een zelfstandig geworden deel van het lichamelijke functioneren. Het gaat steeds meer knagen aan de gebieden van het gezonde lichaamswezen. Daar ontstaat dan pijn, kramp en kou. Steeds wanneer een deel van het geheel zich gaat verzelfstandigen, ontstaan klachten. Als mens ben je eerst mens, wanneer je een geheel bent.

**Z**oals steeds vraagt het lichaamswezen erom het gebied dat het vreemde wezen in bezit heeft genomen, vanuit het ik weer tot zich te nemen. Dat geldt zowel voor demonen en spoken, alsook in deze beschouwing voor de fantomen. In de eerste plaats vraagt het lichaamswezen dus om bewustzijn van het fantoom. Om dat te bewerkstelligen moet je goed waarnemen wat de arm die in het bezit is van het fantoom doet en hoe hij beweegt. En daar maak je een beeld van. Zo beschreef iemand zijn RSI als een katachtig wezen dat venijnig met zijn hoektanden in zijn schouder beet. Dat gaf de pijn.

Hoe krijg je het fantoom vervolgens weer uit je lichaam? Dat is vooral door het lichaamswezen weer als geheel aan te spreken. Dat is door de eenzijdigheid van de beweging te vermijden: minder aan de pc. Daarnaast zorgen voor een manier van bewegen waar

\* Rudolf Steiner hanteert het begrip fantoom (zie *Wegen naar Christus*, WV-2) als het ideaal model van het menselijk lichaam, de eigenlijke oergestalte, nog onbeschadigd door de zondeval.

je plezier in hebt en waar je het lichaam weer als geheel gebruikt. Een goed voorbeeld van een dergelijke bewegingen is: jongleren, of spelen met een diabolo. Je gebruikt een heel ander bewustzijn en je oefent je om te bewegen vanuit soepelheid. Ook huishoudelijke activiteiten met de hand (een soepele handwas, met liefde stofzuigen of poetsen) kunnen helpen.

Een andere oefening om vanuit het lichaamswezen greep te krijgen op zelfstandig geworden delen is de oefening van verandering van het handschrift. Hierbij neem je jezelf voor een bepaald onderdeel van je handschrift te veranderen, bijvoorbeeld het lusje van de g. Dat oefen je in alles wat je schrijft. Het vraagt een grote tegenwoordigheid van geest om dat te doen, omdat schrijven zo op de automatische piloot gaat. Maar juist in die automatische piloten leven de fantomen. Je probeert door de oefening je verbinding tussen jouw vrije wil en het gebied waar het fantoom zijn bestaan heeft, te herstellen.

## 5. Helpende wezens: geschenken die we niet aan de kant moeten zetten

**K**rachten uit de onderwereld, demonen, spoken en fantomen, proberen je de liefdevolle en schepende wezens te laten vergeten. ‘Je staat in een krachtenveld’, aldus Jaap van de Weg, ‘in het middelpunt van een lemniscaat met aan de ene kant de krachten van de aarde en aan de andere kant die van de hemel.’ Hoe krijg je het voor elkaar om in dat middelpunt stand te houden?

**H**oe heb je eigenlijk uitgehouden?’ vraag ik haar. Ze heeft uitgebreid zitten vertellen over de vele slechte ervaringen in haar leven. Ze is mishandeld, veel ziek geweest, en heeft zich vaak erg eenzaam gevoeld. Toch is ze niet verbitterd geraakt, ze heeft een sterke wil om al het ‘oude zeer’ op te ruimen en achter zich te laten. ‘Ik heb in mijn jeugd ook een positieve en heel bijzondere ervaring gehad’ vertelt ze me als ik over haar drama’s heb gehoord. ‘Ik zat in de kamer, heel gewoon, er was niets speciaals aan de hand en plotseling was het of de ruimte zich opende en een heel helder licht de kamer vulde. Ik zat ín dat licht en een diep gevoel van warmte en liefde vervulde me. Ik wist: het leven is goed! Ik ben niet alleen. Er is iets wat me altijd verzorgt. Dit gevoel van vertrouwen is altijd ergens bij me gebleven.’

**D**it verhaal wat mij nog niet zo lang geleden is verteld, is een voorbeeld van een ervaring met de wereld achter ‘de sluier’ van het zintuiglijk waar-

neembare, die van een heel andere aard is dan de in de hiervoor gepubliceerde ontmoetingen met demonen of spoken. De wezens uit deze laatste categorie proberen je klein te maken. Ze bedreigen, stellen eisen en maken je onvrij. De hier beschreven ‘ontmoeting’ met het bovenzintuiglijke is daaraan tegengesteld: zij is liefdevol, je wordt erkend, en je krijgt een gevoel van veiligheid en vrijheid geschonken. Je kunt beleven alsof de hemel even open gaat en een hand zich naar je uitstrekt om je even aan te raken. Een rijk gevoel doorstroomt je dan. Mijn cliënte beleefde het als een ervaring van genade!

Dergelijke ervaringen doen zich niet vaak voor. Zeker niet als je ze vergelijkt met de talrijke ontmoetingen met de wezens uit de ‘onderwereld’. Waarom is er in dergelijke ervaringen geen evenwicht? Dat heeft te maken met het geestelijke project waar we in deze tijd in staan: mens worden met de vermogens van vrijheid en liefde.

De wezens uit de onderwereld doen hun best om ons onvrij te maken. Daarom blijven ze zich niet aflatend met ons bemoeien. De scheppende wereld, engelen en wezens van een nog hogere orde, willen onze vrijheid respecteren. Zij wachten tot wij ons voor hen openstellen, of misschien moet je zeggen: tot wij naar hen toe komen en ons zo vrij mogelijk met hen verbinden. Soms komen zij met hun genadekracht naar ons toe en laten ons op directe wijze iets van hun grootheid ervaren. Bijvoorbeeld in bijna-dood-ervaringen of in het onverwacht schouwen van engelen. Na zo’n ervaring trekt het betreffende wezen zich weer terug en wacht af wat wij met zijn geschenk doen. Laten we de ervaring versloffen, zetten we het in de kast, of nemen we het als geschenk mee en laten we ons doen en laten er mee vervullen?

De bijna-dood-ervaringen en de engelervaringen zijn geschenken. Wij kunnen die niet oproepen: het is een activiteit van hen uit. Hoe kan je dan toch hun wereld naderen, zeker wanneer je zo naar hun steun verlangt?

**D**at we niet steeds merken dat de geestelijke wereld altijd om ons heen is, hangt er mee samen, dat we er niet steeds voor openstaan. Gelukkig zijn er meerdere manieren om je voor de helpende wezens te openen.

In een cursus vertelde iemand eens hoe hij overvallen kon worden door angst. Hij had dan het gevoel helemaal samen te krimpen. Ik stelde hem voor om in die situatie help te roepen. Dat probeerde hij: eerst voorzichtig, bijna niet hoorbaar, later duidelijk en luid en vanuit het innerlijke verlangen naar hulp. Toen beleefde hij dat de ruimte zich opende, en dat een groot liefdevol wezen op hem toetrad. De angst was weg en vertrouwen vervulde hem. Innerlijk echt

om hulp vragen is dus een manier om je te openen.

Een andere manier van zoeken met als doel een opening te vinden naar de helpende wezens is om stil te staan bij je angst, pijn of eenzaamheid. Om die gevoelens in je toe te laten en erkennen dat ze er zijn. Daarmee ga je bewust een beetje je onderwereld in. En dan vraag je jezelf af: waar verlang ik het meest naar op dit moment en in deze stemming? Welke hulp heb ik nodig om dit te verdragen?

Vaak is dat het verlangen naar iemand die onvoorwaardelijk van je houdt, die je omhult en veiligheid biedt. Maar wie of wat is dat dan? Het lijkt op het beeld van een ideale moeder. Maar die bestaat niet of nauwelijks. Ik denk dat er sprake is van het verlangen naar het beeld van de oermoeder: een geestelijk wezen dat je omhult en onvoorwaardelijk lief heeft. Sommige mensen noemen haar Maria, anderen hun engel.

**E**en ander wezen waar het verlangen naar uit kan gaan, is iemand die onvoorwaardelijk achter je staat en die je beschermt wanneer je iets moeilijks moet: het beeld van de oervader. Iemand beschreef dit als een ernstige grijze man. Hij zag er verweerd uit, met een milde blik in de ogen die uitdrukte dat hij alles van het leven kende en had meegemaakt. In een stevig harnas kwam hij achter hem staan en gaf hem vertrouwen.

Deze beelden van de oervader en oermoeder zie ik als herinneringen aan het voorgeboortelijk bestaan. In de periode van voorbereiding op het leven op aarde hebben wij in hun sferen verkeer. We zijn omhuld geweest door de onvoorwaardelijke liefde van de scheppende wezens. Zij zijn ons er dankbaar voor, dat wij naar de aarde zijn afgedaald om ons eigen menszijn verder te ontwikkelen en bij te dragen aan de ontwikkeling van de mensheid. Zij zijn er steeds vol interesse bij om te zien wat wij doen en meemaken. Die herinnering ligt diep in ons onbewuste opgeslagen. Als we in onze jeugd veel goeds hebben ervaren, zijn die ervaringen verder uitgegroeid. Als je in je kindertijd voornamelijk slechte ervaringen opdoet, komen deze over de goede herinneringen heen te liggen en maken ze minder bereikbaar. Ze zijn niet weg, maar je moet er meer voor doen om ze te kunnen pakken.

**E**r zijn nog andere wezens die achter je staan. Ze zijn van hogere orde dan engelen. Dat zijn de wezens die je inspireren tot handelen. Je ontmoet hen door stil te staan bij de spontane positieve initiatieven die je neemt. Bij zo'n spontane handeling is er sprake van de drang om iets te verwezenlijken, te scheppen. De vraag die je jezelf daarbij kunt stellen is: 'Wát wil ik eigenlijk hierdoor verwezenlijken?' Als antwoord vind je dan eerst een woord voor een kwaliteit, zo-

als rechtvaardigheid, eerlijkheid, respect. Of zorg en liefde.

Ook achter deze begrippen gaan wezens schuil. Zij willen aan de aarde- en menswording bijdragen door hun eerlijkheidskracht, hun respect of liefdekracht te schenken aan individuen of groepen mensen, opdat deze kracht door mensen heen op aarde werkzaam kan worden. Als je jezelf openstelt voor deze wezens word je daar krachtig van. Maar je kunt je ook kwetsbaar voelen, omdat je weerstand kunt ondervinden als je iets nieuws wilt verwezenlijken. De kwetsbaarheid is beter te verdragen wanneer je de verbinding met deze inspirerende wezens bewust blijft voelen.

**Z**o ontstaat uiteindelijk het volgende beeld van de mens. Je staat in het middelpunt van een lemniscaat. Voor je de lus van het gewone aardse leven. Daar werken de krachten van de fysieke wereld. Je kunt ze waarnemen met je zintuigen. De krachten of wezens uit de onderwereld proberen je er definitief in te trekken om je de verbinding met het land van oorsprong, de hemel, te laten vergeten.

Achter je is de andere lus van de lemniscaat. Die staat voor de wereld van de geest. Daarin leven de wezens die onze gang door het aardse bestaan onbewust ondersteunen: de engelen, de inspirerende nog hogere geestelijke wezens, Maria, Michaël, en uiteindelijk Christus. Als je jezelf voor hen opent, kan hun kracht vrijelijk door je stromen. Om het fysiek aan te duiden: zij straalt door een plek tussen de schouderbladen naar binnen en verbindt zich met het hart. Van daaruit doorstraalt zij het lichaam met warmte en de ziel met enthousiasme.

Het is levenskunst om in het middelpunt van de lemniscaat te blijven staan. Dagelijks proberen demonen, spoken en fantomen je daar uit te trekken zodat je de verbinding met de geest, met de helpende geest, verliest. Vermoeidheid, depressie en ziekte kunnen het gevolg zijn. Deze klachten kunnen je er echter voor wakker maken, dat je uit het middelpunt bent geraakt, zodat je er weer naar terug kunt keren.

#### LITERATUUR

Jaap van de Weg, *Levensloop-doodsloop*. Uitg. Vrij Geestesleven.

Hans-Werner Schroeder, *De hemelse hiërarchieën*. Uitg. Christofoor.

Rudolf Steiner, *De werking van de engelen*. Uitg. Vrij Geestesleven.

Artikel uit: Motief, Maandblad voor Antroposofie nrs. 70-74, januari-mei 2004