

BEGELEIDINGSDIENST

voor *vrijescholen*



OVER LERAARMEDITATIES EN SPREUKEN

Deze werkbrochure geeft een neerslag van de behandelde onderwerpen van studiemiddagen, georganiseerd door de Begeleidingsdienst voor vrijescholen in september en oktober 2002.

Met een aanvullende syllabus met bruikbare artikelen en materiaal.

Samenstelling en cursusleiding: Gerard Reijngoud

Algemene informatie

Het meditatieve leven van de individuele mens is in de antroposofie en haar werkgebieden een belangrijk element.

Rudolf Steiner heeft voor diverse werkgebieden meditatieve oefeningen gegeven. (o.a. artsen, priesters, boeren). De leraren kregen twee 'leraarmeditaties'.

De pedagogische cursus van Rudolf Steiner vond plaats van 21 augustus 1919 tot en met 5 september 1919. Het geeft de basis voor het werken met kinderen op grond van de zekerheid methodisch de krachten en kwaliteiten van de Geestelijke Wereld te leren benutten.

Kort daarna op 30 september 1919 geeft hij de leraren de eerste leraarmeditatie (Im Schein des Sinnewesens.....)

Op 17 oktober 1923 geeft hij de leraren na een voordrachtenreeks 'Anregungen zur innerlichen Durchdringung des Lehr- und Erzieherberufes', de tweede leraarmeditatie (Geistiges Blicken ...) In deze voordrachtenreeks beschrijft Rudolf Steiner de strijd voor Waldorfleraren van Michael met de draak.

De leraarmeditaties zijn niet de enige meditatieve teksten die Rudolf Steiner voor gebruik in het onderwijs gegeven heeft.

Zo zijn er vele teksten bekend die meditatief worden gebruikt:

- De ongedrukte passage uit Allgemeine Menschenkunde (tijdens de eerste voordracht). Een tekst die later door diverse leraren (Caroline von Heydebrand, Herbert Hahn, Walter Johannes Stein) uit de herinnering is opgeschreven.
- De meditatieve inhouden voor godsdienstleraren.
- De ochtendspreuken die in alle klassen klinken. ('Het liefdelicht der zon', en 'Ik zie rond in de wereld.' **Niet!** de getuigschriftspreuken.)
- De teksten welke gebruikt kunnen worden bij ziekte of overlijden van een leerling van de school.
- Een begeleidingstekst voor leraren wanneer men innerlijke ondersteuning voor zijn werk behoeft.
- Een tekst voor leerlingen die na de twaalfde klas de school verlaten.
- Het pedagogisch motto dat in al onze scholen 's ochtends met de leraren gezamenlijk wordt gesproken. (Vanuit de geestelijke wereld is afgedaald)
- Verder zijn de algemeen bekende meditatieve spreuken zoals de week- en maandspreuken in onze scholen in gebruik.

Zur vertiefung der waldorfpädagogik

Dit is de titel van een boek waarin de lerarenmeditaties en veel andere informatie over meditatieve aspecten van het leraarberoep zijn opgenomen.

‘Zur Vertiefung der Waldorfpädagogik’.

Uitgave: Philosophisch Antroposophischen Verlag am Goetheanum.

Dit boek bevat de meeste uitspraken van Rudolf Steiner omtrent meditatieve zaken bestemd voor leraren en leerlingen.

Verder bevat het boek een schat aan artikelen van Rudolf Steiner en anderen over het bovengenoemde onderwerp.

Ook vindt men in ‘Zur Vertiefung’ talrijke herinneringen van leraren aan de meditatieve aanwijzingen van Rudolf Steiner.

Vanaf de uitgave uit 1990 zijn voor het eerst de zg. ‘ongedrukte passage’ en de twee leraarmeditaties opgenomen.

In april 2006 is een vertaling gemaakt, uitgegeven door Uitgeverij Christofoor te Zeist. De Nederlandse titel luidt: ter verdieping van de vrijeschoolpedagogie.

Verzorging en beheer van de meditatieve aspecten van ons onderwijs in de school

Regelmatig, bijvoorbeeld een keer per jaar, kan op school de aandacht op het boek gevestigd worden.

Nieuwe leraren kunnen zo in staat gesteld worden het boek te ontvangen.

Een leraar kan als taak hebben de meditatieve teksten te beheren. Dit houdt in, het beheren, verzorgen en distribueren.

Zodra een leraar het boek ‘Zur Vertiefung’ in zijn bezit heeft draagt hij zelf de verantwoordelijkheid voor het boek en haar inhoud. Nadat een leraar zijn pedagogische werk heeft beëindigd, geeft hij het boek terug aan de school waar hij werkzaam was of aan de Pädagogische Sektion (=faculteit) in Dornach.

Elke school kan de benodigde exemplaren (één voor elke leraar) aanvragen bij de Pädagogische Sektion p/a Goetheanum, Dornach. (Huidige leider van de Pädagogische Sektion is Christof Wiechert, je kunt dus gewoon in het Nederlands schrijven.)

Het boek ‘Zur Vertiefung’ blijft eigendom van de Pädagogische Sektion van de Hochschule für Geisteswissenschaft te Dornach Zwitserland.

Wahrspruchworte

Het boek ‘Wahrspruchworte’ (GA 40) (=Gesamt Ausgabe 40, zoals Köchels Verzeichnis=KV 461 bij het werk van Mozart) bevat vrijwel al de meditatieve teksten die Rudolf Steiner geschreven heeft. Men vindt er ook de twee ochtendspreuken, zoals die gebruikt worden in de onder- en bovenbouw van de Vrije Scholen in het Duits.

De meest gebruikte Nederlandse vertaling van de ochtendspreuken is die van Jan Lapoutré, gemaakt in 1976 in opdracht van de V.O.K.

In 1991 is het boek: ‘Gedichten, spreuken, meditatieën’ van Rudolf Steiner verschenen in een Nederlandse vertaling.

De bovengenoemde ochtendspreuken zijn hierin opgenomen in de vertaling van Wijnand Mees.

Grondsteenspreuk

Er zijn in de 80'er jaren veel vrijescholen gebouwd, grondstenen gelegd en grondsteen-teksten gemaakt. Deze teksten werden meestal door een groep van leraren, soms ook ouders, samengesteld. Zij gebruikten daarvoor hun kennis over de meditatieve teksten van Rudolf Steiner en hun eigen meditatieve en literaire ervaringen. Als sterk bepalende tekst werd over het algemeen de tekst die Rudolf Steiner voor de Waldorfschule aan de Uhlandshöhe in Stuttgart gemaakt had gebruikt. Deze tekst (Es walte....) is op blz 118 in 'Zur Vertiefung' opgenomen.

Op de gebruikelijke vrijescholen werd de aartsengel en tijdgeest Michael vaak genoemd in een grondsteenspreuk, terwijl in de teksten voor de heilpedagogische instituten de Rafaelkwaliteit een plaats kreeg.

Een bewustzijnsoefening

<p>1: Ik ben de Heer uw God. Gij zult geen andere Goden dienen dan mij.</p> <p>2: Gij zult de naam des Heren niet ijdel gebruiken.</p> <p>3: Gij zult de sabbat heiligen.</p> <p>4: Gij zult uw vader en moeder eren.</p> <p>5: Gij zult niet doden.</p> <p>6: Gij zult niet echtbreken.</p> <p>7: Gij zult niet stelen.</p> <p>8: Gij zult geen valse getuigenis afleggen.</p> <p>9: Gij zult niet begeren uws naasten huis.</p> <p>10: Gij zult niet begeren uws naasten vrouw, knecht, dienstmaagd, os, ezel en alles wat uw naaste behoort.</p>	<p>Onze Vader die in de hemelen zijt Uw naam worde geheiligd Uw Rijk kome tot ons Uw wil geschiede gelijk in de hemel alsook op de aarde Geef ons heden ons dagelijks brood Vergeef ons onze schulden gelijk wij ook vergeven onze schuldenaren Leid ons niet in verzoeking Verlos ons van het Boze Want U is het Rijk en de Kracht en de Heerlijkheid in der eeuwigheid.</p>
---	---

Hoe zag het meditatieve werk van Rudolf Steiner er rond 1910 uit?

In die tijd was Rudolf Steiner nog verbonden met de Theosofische Gesellschaft. Hoewel hij General-Sekretär was, had hij het recht gevraagd en gekregen een eigen vrije koers te mogen uitzetten en te volgen met betrekking tot de esoterische inhouden en meditaties. In het boek: Anweisungen für eine esoterische Schulung (GA 245) vinden wij in de eerste plaats een massa oefeningen die te maken hebben met de zes 'Neben-übungen'.

De voorwaarden voor meditatie:

Na het leren beheersen van denken(1), voelen(2) en willen(3) in de ziel, de onbevangenheid(4), de positiviteit(5) en de afwisseling en combinatie van de hiervoor genoemde vijf oefeningen(6) geeft Rudolf Steiner dan een aantal hoofd oefeningen voor de meditatie. Precies beschrijft hij wat er gedaan, gedacht, geademd en hoe bewogen moet worden. Hieronder volgt een geleide meditatieoefening van Rudolf Steiner.

- Ga rustig zitten. Bevrijd je van de dagelijkse indrukken. Concentreer je op een stabiel woord bijvoorbeeld 'Ruhe'.
- Vul je ziel vijf minuten met de volgende woorden:

In den reinen Strahlen des lichtetes
Erglänzt die Gottheit der Welt.
In der reinen Liebe zu allen Wesen
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele.
Ich ruhe in der Gottheit der Welt;
Ich werde mich selbst finden
In der Gottheit der Welt.

- Nu inademen en uitademen. Even lang in als uit, een pauze tussen in- en uitademen van een seconde.
- Nu na het uitademen een pauze inbouwen. Eerst 2 seconden inademen. Pauze (1 seconde). Dan 4 seconden uitademen. Na de uitademing 6 seconden pauze. Daarna opnieuw inademen.
- Dit doen wij 4 x.
- Bij het ademen concentreert men zich op het ademen.
- Bij het 6 seconden-leeg-ademmoment concentreert men zich op een punt achter de kruising wenkbrauwen/neuswortel. Denk daarbij: 'Ich bin'.
- Bij de volgende ademleegte concentreren wij ons op het strottenhoofd en denken: 'Es denkt'. (het werelddenken)
- De volgende ademleegte. Concentreren op armen en handen met de gedachte: Sie fühlt' (de wereldziel). Leg de handen geopend naast elkaar op de schoot.
- Volgende ademleegte concentreren op het gehele lichaamsoppervlak met de gedachte: 'Er will'. (God)

Zo kennen wij Rudolf Steiner niet. Een meditatieleider in groepsprocessen.

In 1913 wordt de grondsteen voor het eerste Goetheanum gelegd. De tekst van deze grondsteen wijkt volkomen af van de latere grondsteenteksten die Rudolf Steiner schreef. Zie hiervoor de bijlage.

In 1912 komt de eerste Seelenkalender uit. Hier begint Steiner een volledig vrije meditatie-weg in te slaan.

- Anekdote Noorse studenten
- Woorden verzamelen die indruk maken. Waarom?
- Woorden zoeken die iets wel en niet aanduiden.
- De wiskundige opbouw van de teksten.
- Wat is het mantrische bij de Seelenkalender?

De meditatieteksten

Uitgaan van de eerste zes hoofdstukken van Allgemeine Menschenkunde waar Rudolf Steiner de volgende kwaliteiten bespreekt:

Voorstellen Verleden Spiegelen, terugblikken Zenuw Voor de geboorte.	Voelen Geestelijke druppels Intermediair tussen voorstel- len(denken) en willen	Willen Toekomst Actief vooruit Bloed Na de dood
--	--	---

Opvoeding is de goede interactie tot stand brengen tussen denken en willen.

Het feit, dat de studie van Allgemeine Menschenkunde zo lastig lijkt, komt voor een groot deel doordat men de tekst benadert alsof het alleen geschreven is om de eigen kennis te vergroten; het eigen inzicht omtrent de mens. Dat leidt vaak naar doodlopende wegen waardoor men tenslotte ieder enthousiasme, fut en vaart verliest. Het gaat er niet om dat wij weten dat kinderen 12 zintuigen hebben of vier vitale ethersoorten, maar dat wij bij de kinderen die vitale ethersoorten en zintuigsystemen kunnen wekken.

Ecce homo

In dem Herzen webet Fühlen,
In dem Haupte leuchtet Denken,
In den Gliedern kraftet wollen.
Webendes leuchten,
Kraftendes Weben,
Leuchtendes Kraften:
Das ist der Mensch.

<p>Im Schein des Sinnewesens, Da lebt des Geistes Wille, Als Weisheitslicht sich gebend, Und innre Kraft verbergend;</p> <p>Im Ich des eignen Wesens, Da scheint Menschenwille, Als Denkens Offenbarung, Auf eigene Kraft sich stützend;</p> <p>Und eigene Kraft dem Lichte Der Weltenweisheit machtvoll Geeinet zu dem Selbste:</p> <p>Gestaltet mich, der ich mich Zum Göttlich-Hohen wende Erleuchtungskräfte suchend.</p>	<p>Ich schaue in die Welt, In der die Sonne leuchtet, In der die Sterne funkeln; In der die Steine lagern, Die Pflanzen lebend wachsen, Die Tiere fühlend leben, In der der Mensch beseelt Dem Geiste Wohnung gibt; Ich schaue in die Seele, Die mir im Innern lebet. Der Gottesgeist, er webt Im Sonn'- und Seelenlicht, Im Weltenraum, da draußen, In Seelentiefen, drinnen.- Zu Dir, o Gottesgeist, Will ich bittend mich wenden, Daß Kraft und Segen mir Zum Lernen und zur Arbeit In meinen Innern wachse.</p>
---	---

<p>Geistiges Blicken, Wende dich schauend nach Innen; Herzliches Tasten Rühre am zarten Seelen-Sein; Im ahnenden Geistes-Blicken, Im herzhaften Seelen-Tasten, Da webt sich Bewust-Sein. Bewust-Sein, das aus dem Oben Und dem Unten des Menschen-Wesens Bindet Welten-Helle An das Erden-Dunkel. Geistiges Blicken Herzliches Tasten Erblicke, Ertaste Im Menschen-Innern Webende Welten-Helle In waltendem Erdendunkel: Mein eigenes Menschen-Bilde-Kraft Zeugendes Krafterschaffendes Willentragendes Selbst.</p>	<p>Der Sonne liebes Licht, Es hellet mir den Tag; Der Seele Geistesmacht, Sie gibt den Gliedern Kraft; Im Sonnen-Lichtes-Glanz Verehere ich, o Gott, Die Menschenkraft, die Du In meine Seele mir So götig hast gepflanzt, Daß ich kann arbeitsam Und lernbegierig sein. Von Dir stammt Licht und Kraft, Zu Dir ström' Lieb' und Dank.</p>
--	--

Soms vraagt men zich af waarom de leraarmeditaties voor leraren zijn. Zie hierboven het antwoord.