

# Gevoel krijgen voor Ei, Maan en Haas

**Henk Kranenburg**

Pasen is het jaarfeest van opstanding uit de dood. In onze logische cultuur zijn we het contact met de dood, laat staan met opstanding verloren. We zien niet meer dat dit constant deel uitmaakt van ons dagelijks leven en ons steeds nieuw leven brengt. Om dat weer te ervaren is een gevoelsscholing nodig. Dan merken we dat we nog maar aan het begin staan van een heel ‘terra incognita’, wat Soefi Ibn’Arabi als de Hadarât aanduidt en dan zullen paassymbolen als ei, maan en haas weer voor ons gaan leven. Met dit artikel probeer ik de voorbereidingen voor zo’n reis in kaart te brengen met tekst en beelden.

## **Ons gevoel als verbindende schakel**

Ons gevoel verzorgt de verbinding tussen het denken en het willen. In het denken zijn we wakker, maar beperkt door onze concepten en perspectieven. Ons willen werkt onbewust en daarin zijn we slapend verbonden met alle wijze processen in ons lichaam, in de natuur, met ons karma en onze intuïtie. Ons gevoel is de dromende schakel daartussen. Het vangt de inspiratie uit het onbenoembare op die in je wil leeft en geeft het door aan het denken die de inspiratie expliciet maakt. En het draagt een consistente scholing en bewuste intenties door naar onze wil en onze karaktervorming. Dat maakt het gevoel tot het kompas in een leer- en ontwikkelingsproces, wat door geen systeem te vervangen is. Om het gevoel ook werkelijk die kompasfunctie te laten krijgen is het van belang om onze gevoelens te objectiveren. Dat zou in deze tijd de basis van welk scholingsprogramma of leerproces dan ook moeten zijn. We zijn onze emoties en gedachten niet; we kunnen ze bevragen.

## **Antipathie- en Sympathiekracht hanteren**

Kruipen we echt in ons gevoel zonder de interpretaties en verhalen er omheen en leren we ons gevoel bevragen, dan kunnen we haar met zorg inzetten voor fenomenologisch onderzoek en voor het hanteren van antipathiekracht – grenzen stellen, visie geven, zelf laten uitzoeken, afstand bewaren, terughouding – en sympathiekracht – vertrouwen geven, omhulling bieden, laten stromen, bevestigen, koesteren - in sociale processen. Waar bijvoorbeeld het verhaal rond je antipathiegevoel het gevoel van jou en de ander belast, geeft antipathiekracht juist ruimte aan het gevoel, om ontvankelijk te worden.

## **Jezelf door krijgen**

Ingeborg Bosch ontwikkelde vragen om je gevoelens te objectiveren. Onze overtuigingen kunnen een heel leven beïnvloeden zonder dat ze ooit onderzocht worden. Het grote ongedaan maken van die aannames begint met te bedenken wie of wat jou iets heeft aangedaan of waar je je aan irriteert. Om je vervolgens af te vragen of je het algemene feit kunt erkennen, dat je je daar mogelijk in vergist. “*Je gaat het namelijk pas zien als je ‘jezelf’ doorhebt.*” Wanneer je gevoel daardoor ontspant, doe je de ‘reality check’. Je vertelt de ander wat zich heeft voorgedaan, welk gevoel dat jou gaf en hoe jij de gebeurtenis interpreteert in een ik-boodschap en bent nieuwsgierig naar de beleving van de ander.

Kijk vervolgens, als een soort empathische compensatie, of je je in de ander kunt inleven om te zien wat jij voor de situatie kunt betekenen. Wanneer je jouw projectiedeel hebt kunnen ontmantelen, kun je kijken wat je pure sympathie- of antipathiegevoel mogelijk over de situatie zegt, wat de bedoeling ervan kan zijn, of welke uitdaging dat geeft.

## **Ik ben oké, jij bent oké**

Veel mensen zeggen “*Ik geloof het pas als ik het zie*”. Het ligt echter omgekeerd: “*Je ziet wat je gelooft*”. Van die geloofspatronen kun je je bevrijden en zo je gevoel objectiveren. Veel

van die patronen hebben met verwachtingen te maken over hoe iets wel of niet hoort te zijn, wat je onbewust sterk kunt uitstralen. Als je de dingen kunt nemen zoals ze zijn en kan herkennen wat je ervan kunt leren, wordt je een nieuwsgierig open zoekende, ben je niet meer slachtoffer en krijg je het stuur voor de situatie in eigen handen vanuit een houding van 'ik ben oké, jij bent oké'. Als je van daaruit tot vergeving kunt komen, is dat de ultieme bevrijding. *"Vergeving is niet iets eenmaligs. Vergeving is een manier van leven"*, zei Martin Luther King. De waarheid vind je dus niet in het zoeken van de juiste overtuiging, maar juist door de ingesleten overtuigingen los te laten. Bij een probleem kun je in het kleine gat tussen je impuls, die vaak uit angst voor het verkeerde voortkomt, en je actie ... je even inhouden om te rade te gaan bij het meest wijze en liefdevolle stukje in je. De intentie vanuit angst kan dan door je heen blazen, zonder jou mee te nemen, en veranderen in een intentie vanuit liefde voor ontwikkeling. Deze laatste intentie wordt gevoeld, al doe je hetzelfde! Twee belangrijke lessen uit de Tolteeks-Azteekse beschaving waren al: *"Vat niets persoonlijk op"* en *"Ga niet uit van veronderstellingen"*. Diep van binnen handelen we vanuit vergelijkbare verlangens.

### **In de wachtstand komen**

Deze benadering wekt interesse en brengt leven in het probleem of leerproces. Vervolgens moet het gevoel kunnen open staan en wachten tot iets uit de wil, uit het onbenoembare zich aandient. De wachtstand, veroorzaakt door het loslaten/ sterven van de overtuigingen waar je je zekerheid aan ontleende, laat 'een 2<sup>o</sup> ik' in je geboren worden; een nieuwsgierig kind met ziele zintuigen. Je gevoelens zijn tot waarnemingsinstrument geworden! Vier symptomen van deze tijd gaan dat tegen: tijdgebrek, onze zekerheden, afleiding en een reactieve houding. Maar in iedere situatie zijn er nieuwe mogelijkheden, die vaste patronen in beweging kunnen brengen, zodra jij die opmerkt vanuit je 'wachtstand'. Zo schep je je eigen realiteit.

Volgens Steiner is de wet van het behoud van stof en energie zo'n belemmerende overtuiging. *"Niemand realiseert zich, dat dan vrijheid en liefde niet zouden kunnen bestaan"*. De werkelijkheid die wij in concepten vasthouden en als constant ervaren, sterft volgens hem voortdurend en wordt vanuit het onbenoembare steeds weer nieuw tot leven gewekt. Bij een film gaat het wisselen van de stilstaande plaatjes zo snel, dat het lijkt of we beweging zien. Zo gaat omgekeerd het voortdurende wisselen van vergaan en nieuw ontstaan voor ons bewustzijn te snel, waardoor we denken dat dingen hetzelfde blijven. Waar we de discontinuïteit soms opmerken spreken we van metamorfose, voorzienigheid, numinositeit of synchroniciteit. In plaats van uitzondering vormen zij juist de dagelijkse werkelijkheid!!!

### **Het Ei (Uit diverse mythologieën)**

*In vele mythologieën lopen de wisselingen van dood en opstanding via het kosmische ei, zoals paaseieren een beeld zijn voor de opstanding van nieuwe lentekiemen.*

*In de Indiase Rig Veda is de wisselwerking tussen zijn en het onbenoembare of het 'niet-zijn' als een ademhaling van activiteit en rust. De god Vishnu trekt de kosmos tot zich in een gouden ei, waarin hij op de meerkoppige slang Ananta-Sesha slaapt, die rust op de grijze kosmische oerzee, de chaos van alle mogelijkheden die kunnen ontkiemen. Juist door het ontbreken van structuur kan de geestelijke kiem door warmte (enthousiasme, verlangen, liefde en betrokkenheid) uit het niet-zijn tot zijn worden en vorm krijgen. Die ontkieming begint als een droom in Vishnu, welke in zijn uitademing tot de scheppergod Brahman wordt, die een nieuwe waarneembare cyclus start. Dit is,*



zoals alle scheppingsverhalen, niet alleen een macro-kosmisch beeld, maar vindt elk moment plaats in ieder scheppingsproces.

*In de Chinese mythologie bevat het kosmische ei Yin en Yang. Het één bevat de kern van de ander. Als de schaal openbreekt wordt de bovenste helft de hemel en de onderste helft de aarde in een voortdurende wisselwerking. Te veel chaos roept behoefte aan orde op, te veel orde behoefte aan levendigheid.*

*In de alchemie is het ei de prima materia of oermaterie. Door dit ei subtiel uiterlijke en innerlijke warmte te geven, door de hitte van emoties tot een waarnemende, liefdevolle warmte te maken, kan daaruit, door het in zijn eigen tijd te laten rijpen, de steen der wijzen – het steeds weer nieuw leven gevende - ontstaan.*

### **De Hadarât van Ibn'Arabi verkennen**

Soefi Ibn'Arabi gaf vijf gradaties aan, de Hadarât, waarin de werkelijkheid zich uitdrukt. Deze zijn vergelijkbaar met die van Steiner en die uit de Kabbala (*schuin gedrukt*). Het zijn verschillende bewustzijnsdimensies, die in elkaar verweven zitten, maar waarbij het van je ontwikkelingsfase afhangt, welke je ervaart. Ons huidige bewustzijn beweegt zich nog voornamelijk in de 5<sup>e</sup> Hadra van de zintuigelijke driedimensionaliteit.

De 1<sup>e</sup> Hadra, *de Adam Kadmon*, of de Purusha in de Veda's, is het non-gedifferentieerde absolute mysterie voorbij de sterrensfeer en tegelijk alles omvattend en doordringend.

De 2<sup>e</sup> Hadra, *de Atzilut of de Ein Sof*, is de intuïtieve wereld van de geest of de hoogste engelenhiërarchie en wordt met de sterrenwereld verbonden. De lotswendingen werden dan ook door de Chaldeeërs in de sterren gelezen; de Egyptenaren stelden hun piramides er op af.

De 3<sup>e</sup> Hadra is de inspiratieve zielenwereld, *de Beriyah of de wereld van schepping* en wordt verbonden met de planeetsferen. De ontdekking van hun grillige bewegingen door de sterrensfeer heen was voor de mensheid een hele schok. Voor Steiner is dit de astrale wereld. Waar mensen en dieren een 'eigen' astraal- of zielelichaam hebben, werken volgens hem deze astrale sferen van buiten op de planten in, om hen hun specifieke vorm te geven. Voor de landbouw ontwikkelde hij speciale preparaten, die de opname van deze astrale activiteiten bij de gewassen bevorderen. In de astrale wereld kunnen onze emoties snel ontsporen, die nu volgens Steiner door ons fysieke bestaan gedimd worden. Voor een geestelijke scholing was voor hem dan ook de belangrijkste voorwaarde om in je gevoelsleven jezelf te leren blijven.

De 4<sup>e</sup> Hadra, *de Yetzirah c.q. de wereld van vorm*, is de imaginatieve wereld, waar steeds weer regenererende vermogens vandaan komen voor geest en lichaam. Deze wordt door de alchemie verbonden met de maansfeer, en dan het geestelijk aspect van de maan. De maan is in haar verschijning steeds aan het afnemen, regeneert en haar licht neemt weer toe. Zij heeft ook invloed op regeneratieprocessen als sapstromen in de plant, de menstruatiecyclus en de eb en vloed wereldwijd.

### **De achterkant van de Maan**

*Een mooi beeld voor het mee laten doen van de 'terra incognita' in alles wat je doet, is het eren door de Cherokee van de achterkant van de Maan. Die krijgt een plek in alle aangelegenheden. Niets werd definitief geweten, want dan sluit je de bron uit, die zich aan het niet zichtbare deel van de Maan bevindt. Wat af is verliest je aandacht. Daarom zijn de meest ervaren docenten niet altijd de beste overdragers. Sommigen hebben verleerd*



*deelgenoot te zijn, tenzij ze het onbenoembare in het proces en in de stof blijven zoeken. Uit de donkere kant komt de nieuwe maan steeds weer te voorschijn. Het is ritueel om dan met veel kabaal 'de grote kikker' (vruchtbaarheidsbeeld) de nieuwe maan uit te laten spugen.*

De 5<sup>e</sup> Hadra is de zintuiglijk zichtbare fysieke wereld of *de Assiyah*, die meer diepgang krijgt naarmate je haar relatie met de andere Hadra's leert begrijpen en zien.

Het hart is volgens Ibn'Arabi het enige kennisorgaan dat kan voelen welke essentie een volgende *Hadra* kan geven aan de *Hadra* die je ervaren hebt, zodat je die niet misinterpreteert. Kennis hieruit is niet te veralgemeniseren of te dogmatiseren; het is alleen bereikbaar via de directe authentieke beleving. In het dagelijkse taalgebruik zeggen we: 'vertrouw op je gevoel!' of 'laat je hart spreken'.

### **Hartcoherentie ontwikkelen**

Servan-Schreiber beschrijft in zijn bestseller 'Uw brein als medicijn' de onderzoeken van het Heartmath Institute. Door een meditatie op rustige ademhaling en door gevoelens van warmte en dankbaarheid op te roepen ontstaat er een (te meten) 'hartcoherentie' met het 'emotionele brein', dat verbinding heeft met de intuïtieve kant van ons wezen. *"Ik stel me zo voor dat het hart functioneert als een brug naar de 'onderbuik', een tolk voor het emotionele brein, dat zich hierdoor plotseling openstelt voor een bijna directe communicatie."*

Ook blijkt er een groot verschil te zijn tussen onze linker- en rechterhersenhelft. Waar de linker structurerend bezig is, staat de rechter juist open voor eenheidsbewustzijn. Het huidige onderwijs veroorzaakt een sterk eenzijdige linkerhersenhelft ontwikkeling.

### **Loslaten**

De gevoelens van Nelson Mandela werden door gevangenschap in de wachtstand gezet. Na de bekende elementen uit de rouwverwerking als ontkenning, woede en verzet, leerde hij door die wachtstand het belang van loslaten.

*"Loslaten is niet een ander willen veranderen of hem de schuld geven, maar het beste van mijzelf maken. Loslaten is niet oordelen, maar anderen de kans geven zichzelf te zijn. Loslaten betekent niet meer alles willen regelen, maar anderen de kans geven de werkelijkheid onder ogen te zien. Loslaten is minder angst en meer liefhebben."*

In dichter bij zijn gevoel komen herkende Mandela: *"De maatschappij veranderen is niet het moeilijkste wat er is, het moeilijkste is jezelf veranderen"*.

### **Het kwaad als leermeester leren zien**

Hetzelfde gebeurde met de Dalai Lama, die in ballingschap, in de wachtstand, de Chinezen als zijn grootste leermeesters kon herkennen. Een dreigement kan namelijk niets uitrichten, als het niet wordt aanvaard. De Dalai Lama leerde zijn gevoel te openen, door zijn vijand te respecteren als deel van het zijn. Het 'kwaad' is, net als ziektekiemen, overal. Het hangt van onze reactie en innerlijke rust af wat vat op ons krijgt. *"Zoek instabiliteit, tot je stabiel wordt"*, sprak Rumi, tot je overal in 'aanwezig' kunt zijn zonder dat een teleurgestelde verwachting dat kan verstoren.

Volgens schrijver Paulo Coelho maakt het kwaad, als je het niet in jezelf herkent, zich meestal bekend in de meest nabije personen. Wat je vreest komt op je af. Volgens hem is het kwaad deel van de liefde, maar heeft het als offer de taak op zich genomen om ons te testen hoe wilskrachtig en bekwaam wij zijn, om ons te dwingen onderscheid te maken en om ons te beproeven. Coelho creëerde zijn eigen 'wachtstand' door een pelgrimstocht naar Santiago te ondernemen. Weer anderen doen een stilleretraite om het getetter in hun hoofd te dimmen.

### **Blinddoek en Haas (Afbeelding van de Hadarât uit de Alchemie)**

*Het maken van concepten van zintuigindrukken is de blinddoek, waardoor de haas aan de zoeker voorbij vliegt, zonder dat hij hem opmerkt. Door ruimte/ stilte/ leegte/ liefde te ervaren, je gevoel op de wachtstand te zetten en niets in te vullen, kan de natuurlijke intuïtie*



opkomen en kun je de haas volgen. De haas is in de alchemie het regenererende vermogen. Zij opent de weg naar het kleurrijke imaginaire gebied, zoals de haas haar gekleurde eieren met Pasen voor de kinderen verstopt om hen het nieuwe (lente)leven te laten vinden. Door zich te richten op het onbenoembare kan de zoeker dankzij de haas de doorgang via het duistere hol vinden naar de andere vier Hadra's.

De alchemisten vatten de terra incognita van de Hadarât samen in één beeld: We zien de berg van de alchemisten, de 5<sup>e</sup> Hadra, waarbinnen de krachten van de andere Hadra's werkzaam zijn. Volgens Steiner hebben de dieren bijvoorbeeld hun 'ik' in de 4<sup>e</sup>, de planten in de 3<sup>e</sup> en de stenen in de 2<sup>e</sup> Hadra. Dat ik leidt hun ontwikkeling niet van binnenuit, zoals bij ons, maar van buitenaf, vanuit de betreffende sfeer.

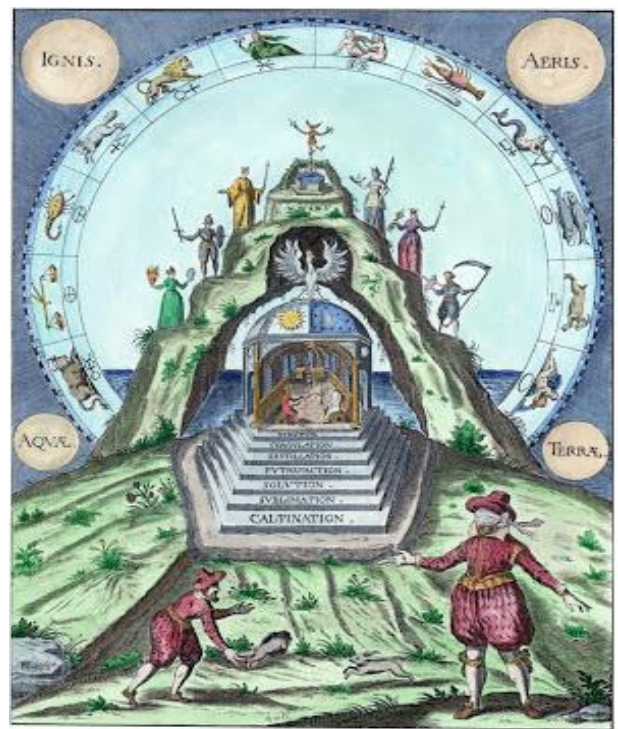
De zeven fasen van het alchemistische werk (vergelijkbaar met die uit de Theorie U en van een leerproces) leiden naar je innerlijke kern waar het manlijk en vrouwelijk archetype in jezelf elkaar ontmoeten en streven naar een mysterium coniunctionis. Het is de besloten ruimte van de eerbied, dankbaarheid en overgave.

We zien zon en maan: het gevoelsleven dat door scholing vertrouwt op de voortdurende regeneratie van de Maan en het stralende en liefdevolle licht van de (innerlijke) Zon. De Phoenix of vuurvogel daarboven verzorgt dan de verbinding met de andere bestaanssferen.

De etherwereld met haar vier elementen en de vruchtbare, onbewuste oerzee achter het prieel verwijzen naar de 4<sup>e</sup> Hadra. De planeten met haar zeven archetypische vertegenwoordigers op de berg leiden naar 3<sup>e</sup> Hadra van de astrale of zielewereld. De dierenriem is de dimensie van de intuïtie en het ik, en vormt de 2<sup>e</sup> Hadra. De 1<sup>e</sup> Hadra ligt daar voorbij, verbeeld door de blauwe stralen.

Het leren luisteren naar ons gevoel helpt ons de intuïties uit de Hadarât, het voor ons nog onbenoembare, op te vangen voor het steeds weer nieuw leven brengen in ons onderwijs en in ons leven.

Henk Kranenburg  
[henk.kranenburg@gmail.com](mailto:henk.kranenburg@gmail.com)  
(gepensioneerd Vrijeschoolleerkracht)



Dit artikel is samengesteld uit "Leven in het Onbenoembare, Vrijeschoolachtergrond in beelden", te bestellen via [VrijeOpvoedkunst](http://VrijeOpvoedkunst.nl).