

# Adem van de aarde

‘Als ik de kas binnenstap, merk ik direct een verandering van de sfeer. Dan weet ik dat de zaden die ik enkele dagen geleden heb gezaaid, zijn ontkiemd’, vertelde Anna Cecilia Grün (1987) tijdens de landbouwconferentie in Dornach in 2016. Ze had de volle aandacht van het 500-koppige publiek. In het boek *Atem der Erde* neemt Anna Cecilia de lezer mee in haar waarnemingen. *Tekst Anna Cecilia Grün Vertaling en*

*inleiding Gineke de Graaf*

In een van eerste hoofdstukken van haar boek beschrijft Anna Cecilia Grün de verschillen in het licht door de jaargetijden heen en ook de verschillen in ochtendlicht, middaglicht, avondlicht. Zo door haar ogen meekijkend, meevoelend met de stemmingen van het licht en meegenomen door haar waarnemingen van de subtielste veranderingen, kan ik iets proeven van de innerlijke rust en toewijding waarmee ze zich openstelt voor de natuurverschijnselen. Wat een aandachtscracht! Voor mij is het navoelbaar, dat iemand die zo waarneemt ook ontvankelijk is voor de wereld van natuurwezens, en met deze wezens kan communiceren.

Anna Cecilia wil ons opmerkzaam maken op de grote samenhangen waarin wij ingebed zijn, ieder mens als een deel van de aarde; maar ook op onze verantwoording voor het zachte, levende en bezielde wezen, dat de aarde is. Met ideeën voor meditatie en voor preparaten geeft zij een aanzet hoe we een stukje van deze verantwoording zouden kunnen oppakken.

Bij het lezen van de beschrijvingen van bijvoorbeeld de lucht in het jaarverloop had ik vaak een gevoel van herkenning: ja, dat heb ik ook zo waargenomen. Doordat Anna Cecilia woorden geeft aan haar gewaarwordingen, word ik mij ervan bewust dat ik ze ook heb. Dit stimuleert me om steeds oplettender en ontvankelijker te worden. Hieronder de vertaling van twee hoofdstukken uit het boek.

# De **lucht** in het jaarverloop,


## 20.1.2014

Van de lucht worden we ons als element maar af en toe bewust, bijvoorbeeld bij storm. Of als in de winter onze longen pijn doen door het inademen van de ijskoude lucht en onze eigen adem als dampende wolken in de lucht zichtbaar wordt. Meestal is de lucht onopvallend, onzichtbaar; lucht is er altijd als vanzelfsprekend.

Doordat we ademen, zijn we ons hele leven lang met het lucht-element als een levens-element verbonden en we nemen mét de lucht met elke ademdeug een beetje substantie van onze aardeplaneet op. De aarde bestaat niet alleen uit vaste en vloeibare substantie; met haar gasvormige luchtom-

hulling rijkt de aarde ver buiten haar vaste grenzen uit, het wereldruim in. De luchtomhulling van de aarde beschermt de op haar levende organismen tegen de onbarmhartige koude van het wereld-al en tegen de verzengende hitte van de zonnestralen. Zo schept ze een atmosfeer met stabiele temperaturen, waarin zich veelvormige levensvormen kunnen ontwikkelen.

De menselijke ademhaling is een brandpunt tussen lichamelijke processen en ziele-bewegingen. Uitgangspunt is de onbewuste aansturing door het autonome zenuwstelsel, maar ze kan ook bewust geleid worden. In het ritme van de ademhaling drukt zich de lichamelijke inspanning uit, of rust of slaap, maar ook gevoelens en gewaarwordingen, zoals opwinding, vreugde of woede, spiegelen zich in de ademstroom. Onze ademhaling, en daarmee ons samenleven met het luchtige deel van de aarde, is dus in het menselijk organisme een overgangsgebied tussen levenskrachten en gevoelskrachten. De lucht is zozeer onderdeel van ons in elk moment van ons



Onze ademhaling – en daarmee ons samenleven met het luchtige deel van de aarde – is dus in het menselijk organisme een overgangsgebied tussen levenskrachten en gevoelskrachten

aardeleven, dat ze bijna een lichaamsdeel van de mens lijkt – wat het ademen betreft zijn we nog niet onafhankelijk zoals bij de lichaamstemperatuur, die we binnen bepaalde grenzen onafhankelijk van de buitentemperatuur kunnen regelen.

Als we naar de ontwikkeling van mens en aarde kijken in ver achter ons liggende tijden en toestanden, wordt duidelijk dat het menselijke lichaam aanvankelijk niet afgescheiden was van de aardesubstantie, maar dat de aarde lichaamssubstantie en lichaamsfuncties voor de mensen ter beschikking stelde. Bij enige eenvoudige dierorganismen en plantenorganismen is dit nu nog het geval. (Bijvoorbeeld koudbloedige dieren zijn in hun lichaamstemperatuur niet onafhankelijk, planten zoals mos zijn aangewezen op het vochtgehalte van de omgevingslucht, kwalen hebben een beperkte mogelijkheid tot zelf bewegen en laten zich hoofdzakelijk door de zeestromen bewegen.) Geleidelijk onttrok de mens zijn lijf aan de aardesubstantie en ontwikkelde eigen organen voor de uitingen van zijn ziel. De aarde heeft dus alle orgaanfuncties die de mens in zich draagt, ook in haar organisatie al lang geleden ontwikkeld. De lucht is daarbij het orgaan van de aarde waarin tot op de dag van vandaag enerzijds haar levenskrachten stromen, anderzijds de gevoelens en gewaarwordingen van de aarde bewegen.

Het menselijke orgaan, dat is gemodelleerd naar het luchtorgaan van de aarde, is de long. Zoals de lucht de aarde ontvankelijk

en gevoelig maakt, zo maakt de long ons mensen open en opnamebereid. In tegenstelling tot de aarde, die de luchtomhulling om zich heen heeft uitgebreid, ligt de menselijke en dierlijke long in het binnenste van het lichaam. Onze longen zijn de verbinding met het voelende orgaan van de aarde: de atmosfeer. En hoe minder longen een organisme heeft, hoe minder het kan opnemen van de gevoelskwaliteit van de aarde.

Hoe groter de longen (mensen en zoogdieren hebben in verhouding tot hun lichaamsgrootte de grootste longen), hoe meer het eigen, voelende zielenleven zich in de long kan uitdrukken en tot bewustzijn kan komen. Onze adem is dus onze verbinding met het voelende deel van de aarde; we delen de lucht als 'lichaamsdeel' nog met het grote aardelijf. Doordat wij ademen, doordat we de 'gevoelens' van de aarde in ons opnemen wanneer wij lucht in onze longen zuigen, kunnen we onze eigen gevoelens als uitdrukking van onze ziel bewust waarnemen. Bij het inademen komen de gevoelens van de aarde als een opwekkende prikkeling in ons binnen en in het uitademen vullen we deze ruimte met onze eigen bewuste gevoelens.

De samenstelling van de lucht uit verschillende gassen is zo evenwichtig, dat wij al onze mogelijke gevoelens in de hele breedte kunnen waarnemen als we de lucht als stimulans in onze longen inademen. Als bepaalde gassen zouden overheersen, zouden we alleen nog bepaalde gevoelens kunnen waarnemen, omdat dan een bepaald

gas met zijn dienovereenkomstige gevoel al het andere zou overstemmen.

In experimenten werden mensen blootgesteld aan het inademen van lucht met hoge concentraties gas, o.a. kooldioxide en stikstof. Er werd vastgesteld dat met het inademen van deze gassen specifieke gevoelens (o.a. vreugde, angst) bij de testpersonen ontstonden, die evenredig met de concentratie gas aan intensiteit toenamen.

In onze adem beleven we veel van onszelf en anderzijds kunnen we ook veel van de aarde en haar levenskrachten ervaren, aangezien we de lucht als deel van de aarde inademen. De gevoelens en de levenskrachten van de aarde veranderen in de loop van het jaar van karakter en ze onderscheiden zich ook van elkaar in de verschillende regionen van de aarde. Als we ons ervan bewust worden, dat we eigenlijk niet óp, maar ín de aarde leven en de gevoelens van de aarde met de lucht in- en uitademen, zien we dat we bewust of onbewust het zielenleven van de aarde in het jaarverloop meebeleven. De aarde leeft in haar verschillende zielen-toestanden vooral als reactie, of als antwoord, op wat in het wereldruim gebeurt en op wat voor impulsen van daaruit op haar toekomen.

In de winter beleeft de aarde gevoelens van wakker zijn, van bij-zichzelf-zijn. Ze voelt zich met zichzelf verbonden, beleeft helderheid en vrede. Je kan dit goed merken als je de strenge winterlucht bewust inademt. De aarde is in de winter op zijn wakkerst, het meest bewust. Ze begrijpt en overziet haar

omgeving. Je kan je afvragen: Hoe voelt dat aan, als ik de dingen om mij heen begrijp en ik heel wakker en helder ben? Een gevoel van vrede komt dan over je – dit beleeft de aarde ook zo ongeveer in de winter en wij kunnen het met haar meebelevan.

In het voorjaar veranderen de gevoelens van de aarde naar gelang de kosmische veranderingen en de verhouding van de aarde tot de zon. In het voorjaar stromen levenskrachten, groei- en bewegingskrachten van de zon naar de aarde en deze begint een beetje te dromen. Het is alsof ze in haar dromen het nieuw ontstaande leven schept. In deze dromen voelt ze zich licht, levendig, wijds, beweeglijk. Vreugdevol en vrij en de wezens om haar heen toegenegen. De lucht heeft in de lente een bijzondere frisheid en zachtheid. Door dichters wordt de voorjaarslucht ook als zoet beschreven. Je kan deze gevoelens van de aarde waarnemen, als je bewust de voorjaarslucht inademt. Als je je herinnert hoe het voelt om helemaal verzonken te zijn in een scheppingsproces, als iets nieuws ontstaat en je je baadt in de krachten der

creativiteit, dan kan je je voorstellen hoe de aarde zich voelt in de lente. Er is dan grote vreugde, sympathie en liefde voor de dingen, lichtheid, onbezwaardheid en reinheid. In de zomer is de aarde met haar ziel bijzonder innig met de zon verbonden en ze is al opgetild door de kracht van de zon. Ze beleeft hoe de groei een hoog en wijs doel bereikt, als in de bloei van de planten de volmaaktheid van de zaden zich al aankondigt. De aarde voelt ten opzichte van dit gebeuren eerbied, toewijding, vertrouwen en ook zoiets als dankbaarheid. De zomerlucht is vaak zwaar van de bloemengeuren en je kan het geheim van het rijpen vermoeden, dat in de lucht hangt. Je kan je de zielen-toestand van de aarde voorstellen zoals wanneer je je als mens verbaast over de wonderen en wijsheid van de wereld. In de herfst vormen de gevoelens van de aarde zich weer om. De aarde komt nu in een toestand van ontwaken; ze keert met haar bewustzijn weer terug uit de zonnensfeer tot zichzelf. De steeds sterker wordende bewustzijnskrachten in de natuur leiden nu tot inkrimping, tot afsterven en

oplossen van de plantenvormen. De herfstlucht heeft vaak al een bepaalde helderheid, zij het zonder het snijdende van de winter. Ze is scherper als de zomerlucht, maar nog wel door de zon doorwarmd. In de herfst leven in de aarde gevoelens van daadkracht, van moed, gerichtheid en zelfverzekerdheid. Deze gevoelens kennen wij mensen uit de momenten dat we een idee in de daad willen omzetten en met vol elan aan de verwerkelijking van een hartsaangelegenheid beginnen, ook al weten we dat het misschien niet zo eenvoudig zal zijn. Tegelijkertijd leeft in de aarde een soort weemoed als ze de zonnensfeer verlaat; een weemoed die wij mensen vaak sterk meebelevan als een onbestemde treurigheid en nadenkende stemming.

Als we de gevoelsbewegingen van de aarde in het jaarverloop in ons opnemen en mee voltrekken, leren we als mensen steeds dieper en waarachtiger te voelen en daarmee ook steeds meevoelender te worden.

De aarde bestaat niet alleen uit vaste en vloeibare substantie; met haar gasvormige luchtomhulling rijkt ze ver buiten haar vaste grenzen uit, het wereldruim in. We leven niet óp, maar ín de aarde'

# Zand en kwarts, 11.1.2014



**K**warts is een belangrijke bouwsteen in het organisme van de aarde, maar ook in het lichaam van mens en dier. Kwarts bestaat uit silicium, dat na zuurstof het meest voorkomende element is in de aardkorst. Kwarts is – enige uitzonderingen daargelaten – het hoofdbestanddeel van zand en vormt vele kristallen, zoals bijvoorbeeld de bergkristal die uit zuiver silicium bestaat. In samenspel met andere mineralen vormt kwarts zich o.a. tot rozenkwarts, citrien, amethyst en agaat. In het menselijke en dierlijke lichaam vind je het met name in de zintuigorganen: in de hoornhuid van het oog en in piepkleine kristallen in het evenwichtsorgaan. De zintuigorganen van de mens zijn uiterst ontvankelijke organismen, die een lange ontwikkelingstijd nodig hebben. In de embryonale ontwikkeling komen ze deels pas heel laat tot een afronding. Op vergelijkbare wijze vormen de kristallen die voornamelijk uit kwarts bestaan, zich gedurende een lange tijd van rust en afgeslotenheid diep in aarde. Voor de aarde zijn

zij als het ware de waarnemings-, denk- en abstractieorganen. De kristallen nemen in hun miljoenen jaren durende ontstaanstijd vormkrachten uit de kosmos op en concentreren, comprimeren en abstraheren deze in zekere mate in hun gestalte. Daarbij hebben de verschillende mineralen met hun eigen karakteristieke kristallisatieproces verschillende opgaves voor de aarde en ook de opnamecapaciteit voor de vele op de aarde werkende krachten van de kosmos varieert per substantie.

Het silicium in de aarde is bijzonder ontvankelijk voor de verder verwijderde planetenkrachten en het licht van enige vaste sterren. Het vervult voor de aarde o.a. de taak van een 'oog'. Dit betekent dat silicium in zijn hoedanigheid van waarnemer voor de aarde een hoge graad van bewustzijn mogelijk maakt. Je zou kunnen zeggen dat de waarnemingscapaciteit van de aarde via de silicium een nadenkende, begrijpende waarneming is en ook een makkelijk van zichzelf distantiërende, zelfbewuste, zelf-

belevende waarneming. Het silicium heeft in het bijzonder de opgave het licht uit de kosmos op te nemen, terwijl andere mineralen bijvoorbeeld eerder de warmte of bepaalde magnetische stralingen of ook fijnstoffelijke werkingen ontvangen. Ook neemt het silicium een echt fysieke werking van de kosmische wezens, planeten en sterren op de aarde waar.

De relatie van silicium met licht is gemakkelijk te begrijpen alleen al als je het bergkristal ziet die zo doorlatend, overgegeven aan het licht is, dat hij bijna zelf tot fysiek, 'bevroren' licht wordt. Het is ook fysisch bewezen dat bergkristal in staat is licht op te slaan en geleidelijk weer af te geven.

De zintuiglijkheid van de aarde is in het algemeen in de kristalvorming het meest uitgesproken. Het ontstaan van de kristallen is op geestelijk niveau vergelijkbaar met het ontstaan van onze fysieke menselijke zintuigen. Ons oog, dat ook een hoog aandeel silicium bevat, is na de geboorte

volledig ontwikkeld en bruikbaar. Maar als om wat voor reden dan ook in de eerste levensdagen de ogen niet gebruikt worden om te zien, verkommert in de hersenen het vermogen om gezichtsindrukken te verwerken en kan een mens blind worden met volledig gezonde ogen. Zo krijgt het oog zijn eigenlijke gezichtsvermogen pas door het licht zelf, wanneer het daarmee in aanraking komt. Analooq hiearaan ontwikkelen verschillende kristallen zich in het binnenste van de aarde tot hun karakteristieke vorm, doordat zij (of hun uitgangssubstanties) op bepaalde wijze met kosmische krachten in aanraking komen, waardoor de kristalvorming opgewekt wordt. Omdat deze krachten op aarde werken, ontstaan de bijbehorende kristallen; ze ontstaan voor en overeenkomstig deze kosmische krachten als waarnemingsorgaan voor diezelfde kosmische krachten.

Het silicium in de aarde is vooral een waarnemingsorgaan voor de verder verwijderde planeten Mars, Jupiter en Saturnus; het vangt hun werkingen op en leidt ze in de aarde. Tegelijkertijd geeft dit het aardewezen de mogelijkheid 'na te denken' over dat wat het in

de kosmos waarneemt, het te beschouwen en te doorgronden en daarmee tot een helder, bijna verstandelijk bewustzijn te komen.

Enkele jaren geleden was er in Zwitserland een spectaculaire vondst van enorme bergkristallen, die ons iets lijken te willen meedelen. Vele schatten in de aarde zullen nooit het daglicht zien, maar enkele hebben het 'lot' dat ze gevonden worden en zij vertellen ons over de aarde en haar verbinding met de kosmos. De grote bergkristallen zouden voor ons een impuls kunnen zijn om de aarde als een waarnemend wezen te beschouwen, dat alles wat wij doen bewust beleeft en ook ons in zijn gedachten meedraagt.

Tegelijkertijd is silicium aanwezig in onze moderne techniek. Als materiaal wordt het veel gebruikt. We gebruiken het zonder ons bewust te zijn van zijn betekenis voor de aarde. Wanneer wij bewust en zinvol omgaan met de technieken waarin silicium gebruikt wordt, kunnen we de natuurwezens die erin 'betoverd' zijn omvormen en zo voor de aarde nieuwe, toekomstige mogelijkheden voor waarnemen en bewustzijn scheppen. Maar wanneer we daarentegen het si-

licium gedachteloos en zonder achting voor het materiaal gebruiken, kunnen we ook bepaalde vaardigheden van de aarde verduisteren. En de verbinding tussen ons en de aarde kan zich verslechteren in plaats van te intensiveren.

De kristallen zijn een bijzonder opvallende verschijningsvorm van het silicium. Ze herinneren ons aan zijn bijzondere functie, maken ons opmerkzaam en roepen wellicht zelfs eerbied en ontzag op. Zeker heeft elke soort silicium in de aarde zijn betekenis voor het aardewezen. Het onopvallende zand, dat bijna overal op de wereld hoofdzakelijk uit silicium, respectievelijk kwarts bestaat, heeft een iets andere opgave dan de kristallen. Zand bevat maar weinig voedingsstoffen, op puur zand kunnen alleen daarin gespecialiseerde planten groeien. Ook houdt zand geen water vast en is daarom geen bijzonder vruchtbare ondergrond. Deze eigenschap van het ontbreken van levenskrachten heeft het zand gemeen met de menselijke zenuwen en hersenen. Waar in het menselijk lichaam zintuig- en denkactiviteiten plaatsvinden, is het lichaam nauwelijks in staat zich te re-



Deze eigenschap van het ontbreken van levenskrachten heeft het zand gemeen met de menselijke zenuwen en hersenen

genereren, heeft het weinig levenskrachten. Bewustzijnsactiviteiten gaan gelijk op met zich terugtrekkende levenskrachten; bewustzijn kan alleen daar ontstaan waar levenskrachten afsterven. Bewustzijnsactiviteit maakt het ons mogelijk ons in de tijd te oriënteren en, als we willen, gedachten met ware, eeuwige inhoud te denken, zoals bijvoorbeeld in de wetten van de wiskunde. Ons bewustzijn bevat ook onze herinneringen en maakt ons tot wezens met een verleden. Onze leer- en ontwikkelingsmogelijkheden berusten op onze mogelijkheid om ons iets te herinneren. In onze hersenen worden in plaats van levenskrachten, bewustzijnsinhouden met blijvend waarheidsgehalte opgebouwd. (De herinneringsinhouden worden vervolgens wel in het etherlichaam opgeslagen, dus door levenskrachten gedragen. Dit wordt hier echter niet nader verklaard omdat het voor deze beschouwing niet noodzakelijk is.) Zoals de hersenen het herinneringsorgaan voor de mens zijn, zo is het zand, dat schijnbaar voor het verlevendigen van de aarde met planten weinig betekenis heeft, voor de aarde het herinneringsorgaan dat haar een eigen tijd-beleven geeft. Het zand is, als het ons als zand tegemoet komt, al heel, heel oud. De afzonderlijke zandkorrels worden gedurende vele miljoenen jaren afgeslepen en gaan door veel toestanden en processen heen. Het zand bewaart op geestelijk niveau de herinneringen van de aarde aan vroegere fases en toestanden. Toch blijft een spoor in het fysieke zand maar

enkele dagen in stand voordat het door wind of andere invloeden uitgewist wordt. Maar juist daarin drukt zich de gedachten- en herinneringskracht van het zand uit: het neemt in de ware zin van het woord alle indrukken tot in detail op en geeft zich over aan alle invloeden die op hem inwerken. Dit plastische en beweeglijke vermogen beleven wij ook in ons denken, zelfs tot in de fysieke processen waar uit de zelfde zenuwen steeds weer nieuwe verbindingen opgebouwd worden. We kunnen ons altijd weer opnieuw bepaalde gedachten-inhouden herinneren, zonder dat we daarvoor zonder onderbreking steeds dezelfde gedachte moeten denken om deze niet te verliezen. Net zo neemt het zand alle indrukken in zich op en bewaart ze als mogelijkheid voor altijd, zonder dat de concrete vorm daarvoor behouden moet blijven. Natuurlijk heeft een denk- en herinneringsorgaan ook de prikkel nodig van een zintuigorgaan, om überhaupt gedachteninhouden in beweging te brengen. Zo vullen de kristallen en het zand, beide uitgesproken ver-



schijningsvormen van silicium, elkaar aan in hun functie. De aarde heeft zowel het zand als de kristallen nodig, om te kunnen waarnemen, indrukken te verwerken en ze in een grote aarde-herinnering te bewaren. Wanneer we weet hebben van de waarnemende en nadenkend-herinnerende opgave van silicium in het menselijke en dierlijke organisme en in het aarde-organisme, kunnen we dit ook bewust benutten. We kunnen vormende bewustzijnskrachten zo nodig op bepaalde plaatsen in de aarde brengen in fijnstoffelijke vorm, zoals bijvoorbeeld met het biologisch-dynamische hoornkiezelpreparaat. Natuurlijk moet met deze mogelijkheden altijd zorgvuldig omgegaan worden, want de aarde is een op haar wijze bewust wezen, dat ons en onze gedachten en daden waarneemt en overdenkt. Dit kan je beleven als je over zand loopt en zijn bewarende, alles opnemende kracht bespeurt, of als je je bij de aanblik van een kristal eerbiedig voelt worden en geraakt wordt door het gevoel dat je door de aarde gezien wordt.

- ☞ Anna Cecilia Grün, *Atem der Erde, Die Natur im Spiegel der Jahreszeiten und die Verantwortung des Menschen – mit praktischen Beispielen*, Flensburger Hefte Verlag, 2015, 272 pag, ISBN 978-3-945916-03-2, €24,90. Zie [flensburgerhefte.de](http://flensburgerhefte.de)