



Leven in verbinding met de weekspreuken

De Noaberhoeve

Iedere ochtend om half negen verzamelen medewerkers en deelnemers van biodynamische zorgboerderij de Naaberhoeve te Echten zich om te luisteren naar de weekspreek uit de zielenkalender van Rudolf Steiner*. Iedere woensdagochtend zijn ze wat langer bij elkaar om het met elkaar te hebben over de spreuk van de voorbije week. De weekspreuken maken deel uit van het leven op de Naaberhoeve. Zorgcoördinator Jaap Gorter (1961), introduceerde deze gewoonte bijna twintig jaar geleden.

Tekst | Petra Essink, Jaap Gorter

Foto's | Petra Essink

Eén voor één schuiven de deelnemers (zo worden de zorgvragers bij de Naoberhoeve genoemd) aan bij de grote tafel in de boerderijkeuken. Iets later komen de werkbegeleiders binnen. Er is koffie en thee en ik krijg van iedereen een hand. In totaal zitten er 17 mensen rond de tafel. Aan de wand hangt een geplastificeerde poster met een grote lemniscaat erop, waarin alle 52 weekspreuken van Rudolf Steiner staan getypt.

Jaap Gorter heet iedereen van harte welkom en gaat voor de poster staan. Elke woensdag blijkt de groep onder zijn leiding terug op de spreuk die een week lang iedere ochtend op deze plek geklonken heeft.

Jaap leest de spreuk in het Duits en in het Nederlands. De spreuk van de week vóór 13 februari luidt:

Steeds sterker wordt de macht van 't denken
verbonden met de geestgeboorte
Door haar wordt de omfloerste zintuigindruk
tot volle klaarheid opgehelderd.
Wanneer de zielerijkdom
zich wil verenigen met de wereldwording
moet zintuigopenbaring
van het denken 't licht ontvangen.

Hij wijst naar de lemniscaat en vertelt: 'Deze lemniscaat is een beeld van een hele grote dialoog. Een uitgebreid gesprek. Je kunt zien dat we in de winter meer binnen zijn, in huis (de linker binnenkant van de lemniscaat). In deze periode ben je meer aan het denken over de wereld en minder aan het doen. Terwijl je in de zomer juist naar buiten gaat,

waar je van alles ervaart van de wereld om je heen (de buitenkant van het rechterdeel van de lemniscaat). Je denkt dan niet zoveel, maar je ziet, ruikt, en proeft de wereld.' Jaap betreft de toehoorders bij zijn verhaal door vragen te stellen: 'Waarom begint de lente precies in het midden van de lemniscaat, op 21 maart?' Stukje bij beetje komt het antwoord uit de groep. Jaap vat de hier en daar wat stamelende reacties samen: 'Dat komt door het licht. Vanaf dat moment is de dag langer dan de nacht. Maar de lente gaat niet alléén over licht. Het gaat ook over leven, en dat loopt een fors stuk voor op het licht. De Kelten wisten dat, die vierden het Imbolcfeest begin februari. En de lente gaat ook over temperatuur. Als je het over warmte hebt, wat is dan het ijkpunt van de lente?' Een van de medewerkers roept: 'Dat is IJs-heiligen!' 'Klopt', zegt Jaap. Tussen 11 en 14 mei begint het voorjaar pas wat betreft temperatuur. De spreuk van vorige week was een heen en weer, een soort twijfelgeval; is het al lente?! Overdag is het al warm, maar 's nachts vriest het nog. Er zijn al wel krokussen, maar nog geen zoemende hommels.' Jaap benoemt 'twee personen' die je in je hebt. In de winter ben je wat meer je beschouwende zelf en in de zomer wat meer je ervarende zelf. Hij vraagt: 'Als je daar voor jezelf geen goed evenwicht in vindt, wat gebeurt er dan?' Een van de medewerkers: 'Als je alleen maar denkt, dan komt er nooit iets van je plannen. Dan kom je niet verder dan een teeltplan en worden er geen zaadjes uitgezaaid. En als je alleen maar zou doen en

niet zou denken, dan zou je niks leren van je ervaringen.' Er wordt begrijpend geknikt. De boodschap is overgekomen. Jaap besluit de bespreking: 'Koester nog even het wintergevoel'. Esther, de kok, antwoordt daarop: 'Dat doen we, we eten vanmiddag snert!' (gejuich uit de groep) Tot slot leest Jaap de spreuk van de volgende week (13-20 feb), waarna hij iedereen een fijne dag wenst:

De wereld dreigt nu te bedwelmen
de in de ziel geboren kracht;
kom nu nabij, herinnering,
en straal je licht uit diepten van de geest,
maak sterk mijn innerlijk schouwen,
dat slechts door krachtig willen
zichzelf in stand kan houden.

Je kunt de klok erop gelijk zetten

Zorgboer Gerlof Pronk maakt al vele jaren de spreuken-woensdagochtenden mee. Wat beleeft hij eraan? 'Die korte lezingen over de weekspreuken geven echt verdieping. De lemniscaat op de muur geeft veel inzicht. Dan snap ik het opeens! In de terugblik heb ik veel herkenning. Ik kan bij mijzelf navoelen waar in het jaar we zitten. Ook begrijp ik de deelnemers soms beter; logisch dat sommigen hartje zomer even uit de bocht vliegen. Een van de deelnemers begint altijd te zwalken rond het middelpunt van de lemniscaat (van lente naar zomer en van herfst naar winter), je kunt de klok erop gelijkzetten!'

Hoe het begon

Jaap: 'In 1996 woonde en werkte ik in Noorwegen op Kristoffertunet, een Camphill aan de rand van de stad Trondheim. Daar ontmoette ik Joop van Dam, in die tijd werkzaam als antroposofisch arts in de verslavingszorg bij Arta. Joop vertelde me hoe op Arta de weekspreek elke dag werd gelezen en hoe hij op vrijdag met de bewoners in gesprek ging, door hen te vragen welke gedachten, gevoelens, impulsen, irritaties of vragen de spreuk bij hen had opgeroepen. Twee jaar later was ik met Sake en Marieke Gerritsen bezig de Naoberhoeve op te zetten. Op mijn verzoek bezocht Joop ons samen met zijn vrouw om ons te inspireren en tips te geven, hoe wij op een soortgelijke manier met onze deelnemers met de weekspreuken konden werken. Joop raadde aan om aan te sluiten bij het dagelijkse leven en bij de belevingswereld van de aanwezigen. Iemand anders die een inspiratiebron voor mij is geweest in het omgaan met de spreuken is Karl König (1902-1966), de grondlegger van de Camphillbeweging. König vluchtte als jood uit Oostenrijk voor de nazi's naar Schotland en werd daar, bizar genoeg, omdat hij Oostenrijker was geïnterneerd op het eiland Man. Hier reciteerde hij met andere gevluchte antroposofen dagelijks de weekspreuken. Na verloop van tijd moesten alle Duitstalige boeken worden ingeleverd, inclusief 'Der Seelenkalender'. Dat was geen ramp, want König kende ze alle 52 uit het hoofd! De rest van zijn leven heeft hij zich intensief beziggehouden met de spreuken.'

Mensen kunnen heel verschillende ingangen hebben tot de spreuken. Rudolf Steiner schreef in de zeer beknopte inleiding van 'Der Seelenkalender', dat hij geen voor-schriften wilde geven over hoe te leven met de spreuken, omdat alles wat voor zielen bestemd is een individuele kleur aanneemt. In navolging van Joop leef ik dagelijks intens met de spreuken en probeer ik op de dag van wisselen met deelnemers, stagiaires en collega's een gesprek hierover op gang te brengen. De dinsdagavond ben ik er intensief mee bezig en ook de woensdagochtend als ik hier naartoe ga. Meestal weet ik onderweg pas waar het over moet gaan. Het is elk jaar anders, er zijn zoveel ingangen!'

Mensenziel en aardeziel verbinden

In de inleiding van de Zielenkalender legt Steiner uit wat de bedoeling is van het lezen van de spreuken: 'een meeleven van de mensenziel met de aardeziel'. Jaap: 'Maar wat is een ziel? Dat is eigenlijk niet in woorden te vatten. Om de betekenis te kunnen benaderen is het woord adem voor mij een kernwoord. Het woord 'ziel' (ook 'geest' overigens) heeft in vele talen een tweede betekenis van adem, of lucht. Het Oud-Indische *Atman* betekent zowel adem als ziel, het Griekse *psyche* betekent zowel wind als lucht, het Hebreeuwse *Nefesh* betekent zowel ziel als levensadem, enz. Met het ademen verbindt de ziel van een mens zich afwisselend met de wereld in zich en de wereld om zich. Zoals Steiner in veel



voordrachten benadrukt ademt deze aarde, die ook een ziel heeft, het zomerhalfjaar uit en het winterhalfjaar in.

De weekspreuken gaan over beide ademhalingen en zijn een hulp om je verbonden te kunnen voelen met de aarde en de natuur. In de landbouw leef je primair met de aarde-ademhaling, in de zorg met die van de mensenziel. Daarom helpen de weekspreuken ons op de Naoberhoeve in het verbinden van landbouw en zorg.'



Vier ingangen

'Intussen ken ik de spreuken ook uit mijn hoofd. Elke dag klinkt er een weekspreuk in mijn innerlijk. En na een jaar ben ik terug bij af'. De ingang tot het specifieke stukje tekst van een spreuk vind ik vaak via de context van het jaarverloop van de natuur. In de laatste week van januari bijvoorbeeld wordt er in de spreuk (nr. 43) gesproken over winterse diepten en wereldkoude.

Een andere ingang is die via de context

van het culturele jaar met de jaarfeesten; in de kerstspreuk (nr. 38) is sprake van de geboorte van het geesteskind in de schoot van mijn ziel. Soms kom je een spreuk binnen via de context van de ademende mensenziel (tussen 'zelf' en wereld, of tussen 'zelf' en 'de ander'). In de vierde week van mei bijvoorbeeld (nr. 8) wordt duidelijk dat de macht van de zintuigwereld groeit en dat daardoor de kracht van het denken dromerig wordt. Tot slot kom ik de spreu-

ken soms ook nader doordat de Zielekalendarer ook een weg tot zelfkennis is. In het spreukenpaar nr. 18 (begin augustus) en nr. 35 (begin december) bijvoorbeeld, word je als lezer uitgenodigd jezelf vragen te stellen. Nr. 18 vraagt: kan ik in mijn ziel ruimte maken voor de wereld? En nr. 35: Kan ik het zijn (de wereld) zo kennen dat het zich vinden kan in ziele-scheppingsdrang? (in wat ik doe?)

Het culturele jaar

Opvallend is dat de christelijke jaarfeesten bij benadering samenvallen met de ademhaling van het licht; kerst met de kortste dag, Sint Jan met de langste dag en Pasen en Michael in de buurt van dag- en nacht-evening. De Kelten vierden oorspronkelijk vier grote feesten waarvan de datum niet exact vastlag omdat ze met een maan- en niet met een zonnekalender leefden. Deze feesten lagen bij benadering bij de hoogte- en dieptepunten van de warmte- en de levensademhaling; *Samhain* begin November, *Imbolc* begin februari, *Beltain* begin mei en *Lucnasad* begin augustus.*

Tips voor zorgboeren

Heeft Jaap nog adviezen voor (zorg)boeren die ook met de weekspreuken zouden willen werken? Jaap: 'Om voor jezelf de weekspreuken tot leven te wekken helpt het enorm er een 'weekboek' op na te houden waarin je elke week je ervaringen en je gedachten rond het leven met de spreuk opschrijft. Met



Petra Essink is voedingskundige, journalist en docent: 'Iedere appel, elk slablad en elke wortel is een wereldwonder. De BD-landbouw helpt mij om daar, beetje bij beetje, door-drongen van te raken.'

Jaap Gorter, Warmonderhof (1982) SPH (2005), is sinds 21 jaar verbonden aan zorgboerderij de Naoberhoeve. Daarnaast werkt hij in de psychiatrie.



name voor biologisch dynamische zorgboerderijen meen ik dat de weekspreuken een mooi handvat geven voor het spreken over het jaarverloop en over de jaarfeesten. En ook over hoe je je als mens afwisselend verbindt met je omgeving (via het werk of de ontmoeting met 'de ander') en met je binnenwereld. Iedereen die zich met deze spreuken bezighoudt, komt in aanraking met vragen: wie ben ik in deze wereld? Ga ik voldoende op in de wereld of houd ik altijd reserves? Lukt het mij terug te kijken op gebeurtenissen, op mijn eigen handelen? Kan ik 'het gebeurde' laten naklinken in mij, leeft er een nabeeld? Kan ik filteren wat ik aan indrukken binnen laat, kan ik me inhouden of reageer ik meestal primair? Enzovoort. Allemaal vragen die helpen om jezelf en je zorgvragers beter te leren kennen.' LA 

* Antroposofische weekspreuken, Rudolf Steiner, Christoffor, ISBN 9789060385791, 128 blz. Gebonden, € 19,50



Naoberhoeve
Pesserweg 4
7932 PC Echten (Dr)
naoberhoeve.nl

Zorgboerderij met:

Veehouderij: 35 stuks zwartbont melkvee en 35 ha grasland
Zuivelmakerij
Tuinderij: 1,5 ha.
Kruiden- en theetuin
Boerderijkeuken
Boerderijwinkel
Bos- en brandhoutwerkplaats
70 kippen
Bijen

Ondernemers: Gerlof en Maraike
Pronk-Hein

Medewerkers: Roelinda Alkema, Jacky Bakker, Jaap Gorter, Greetje Pikel, Esther Stoorvogel en Tine Willekens
25 deelnemers