

Joop van Dam

Slapen
en
waken

Centrum Sociale Gezondheidszorg
2007

Slapen en waken

In de huidige tijd lijden mensen nogal eens aan slapeloosheid. In deze brochure gaan we wat dieper in op slapen en waken als fenomenen. Dan blijken dit slapen en waken diep in ons wezen verankerd te zijn.

Wanneer we de fenomenen willen leren begrijpen en iets willen kunnen ondernemen om storingen te verhelpen, is het niet genoeg om alleen te kijken naar het dagelijkse ritme van slapen en waken.

Het blijkt dat slapen en waken slechts één uiting zijn van ademen, naast andere ademhalingsritmes en -systemen.



**Centrum Sociale
Gezondheidszorg**

Gezichtspunten nr. 41

Gezichtspunten nr. 41

Slapen en waken

Joop van Dam



**Centrum Sociale
Gezondheidszorg**

Inhoud

Inleiding	5
Drie soorten van ademen	6
Waarop berust de regenererende werking van de slaap?	8
De oorzaak van ziekte	8
Het slaaplaboratorium	9
Verwerkingsprocessen in de nacht	11
Opnieuw: drie slaapfasen	12
I Het eerste stadium	12
II Dan volgt een tweede fase	12
III De derde stap	13
Drie drempels en drie soorten terugblik-vragen	14
Samenvattend	17

© 2007 Centrum Sociale Gezondheidszorg, Dronten

Omslag: STIP, Driebergen

Druk: Zijlstra Drukwerk, Rijswijk

ISBN/EAN: 978-90-75988-39-0

Inleiding

In de huidige tijd lijden mensen nogal eens aan slapeloosheid. In deze brochure gaan we wat dieper in op slapen en waken als fenomenen. Dan blijkt dit slapen en waken diep in ons wezen verankerd te zijn. Wanneer we de fenomenen willen leren begrijpen en iets willen kunnen ondernemen om storingen te verhelpen, is het niet genoeg om alleen te kijken naar het dagelijkse ritme van slapen en waken. Het blijkt dat slapen en waken slechts één uiting is van ademen, naast andere ademhalingsritmes en -systemen.

Bij de beschouwing van het ademen gaan we uit van het zogenaamde vierledige mensbeeld. Dat wil zeggen dat we in een wakere, levende mens vier 'lagen' kunnen onderscheiden:

1. Het fysieke lichaam of het zintuiglijk waarneembare lichaam
Dat is het deel van de mens, dat het meest waarneembaar is met onze aardse zintuigen. Het heeft vorm en inhoud en kent structuur en gewicht. Het is het vaste deel van ons lichaam, dat we gemeen hebben met de kristallijne, fysieke wereld. Deze overeenkomst is nog het beste waar te nemen in onze botten, alhoewel ook daarin de echte kristallijne structuur niet hetzelfde is. Het fysieke lichaam is uit levensprocessen voortgekomen en niet uit natuurprocessen, wat zichtbaar is aan de structuur.
2. Het etherlichaam of levenslichaam
Door de werking van het etherlichaam vinden allerlei processen plaats. Door deze werking leeft het fysieke lichaam. Wanneer we het fysieke lichaam en het etherlichaam in verbinding zien, zien we de levende mens. Tot zover lijken we ook op levende planten. Bij het sterven komt het etherlichaam los van het fysieke lichaam, met als

gevolg dat het fysieke lichaam uiteen valt. Het leven en de samenhang verdwijnen dan.

3. Het astraallichaam of ziellichaam
Dit is een ingewikkeld lichaam, dat samenhangt met waarneming en begeerte. De werking van dit lichaam is goed te zien wanneer we kijken naar een dier dat wakker wordt. In het levende, slapende dier zijn fysiek lichaam en etherlichaam verenigd. Zodra het dier wakker wordt, komt daar het astraallichaam bij. Dan kan het dier zijn zintuigen gebruiken en zich bewegen. Dan echter kent het dier ook honger en pijn, in tegenstelling tot de plant.
4. Het ik-lichaam of geestelijk lichaam
Alleen een mens kan "ik" tegen zichzelf zeggen. Het ik brengt zelfbewustzijn en bewustzijn van de omgeving. Door dit bewustzijn kan een mens ook sturing geven aan zijn daden. Zo beschreven kan duidelijk worden dat dit ik van een mens gedurende zijn leven in ontwikkeling is. Immers gedurende het leven van een mens veranderen de mogelijkheden tot bewustzijn en sturing aanzienlijk. Een dergelijke ontwikkeling van het ik noemen we een biografische ontwikkeling.

Slapen en waken behoren tot de uitingen van het ritmische systeem. Naast de pulsatie van hart en bloedvaten en het ademen, noemt Rudolf Steiner het "grote ritme" van slapen en waken bij de fenomenen van ons ritmische systeem. Zoals elk ander ritme is ook het slapen en waken verbonden met een genezend proces, dat uitgaat van het gezonde middengebied van het menselijke organisme. Als mens ben je burger van twee werelden, van de wereld van de geest en van de wereld van de materie, van hemel en aarde. De mens is middelaar tussen beide werelden. De menselijke vrijheid ontstaat door het feit, dat we ons tussen beide werelden heen en weer kunnen bewegen. We verblijven noch in de ene noch in de andere wereld, maar bewegen er tussen heen en weer. Dat gebeurt op drie manieren.

Drie soorten van ademen

De eerste, de gewone ademhaling, vindt gemiddeld 18 keer per minuut plaats bij in- en uitademing. Het inademen bewerkt een incarneren, een dieper aankomen in ons lichaam; de wangen kleuren, de bloeddruk stijgt iets, de spierspanning neemt toe, het bewustzijn wordt wakkerder en centraler. Bij het wakker worden -het mooiste bij een baby waar te nemen- neemt de diepte van de inademing toe.

Ook bij verdriet of schrik trek je wat dieper het lichaam in. Huilen is vooral een geforceerde inademing. Het uitademen gaat gepaard met een wat lossere raken van het lichaam. De bloeddruk zakt iets en de spieren ontspannen. Ook het bewustzijn ontspant. Je zou kunnen zeggen, dat het bewustzijn van centraal meer perifeer wordt, meer op de omgeving gericht. Bij opluchting adem je uit. Vreugde kan met lachen gepaard gaan, een gevoel van bevrijding, een uitbundige uitademing. Naar het inslapen toe wordt de uitademing ook duidelijker.

Een wat grotere ademhaling is te zien bij het waken en slapen. Wat bij de kleine ademhaling gedeeltelijk gebeurt, vindt nu veel uitvoeriger plaats. Weliswaar blijven Ik en astraallichaam een band houden met het fysiek-etherische en gaat de "kleine ademhaling" dus gewoon door, maar de scheiding tussen beide is veel nadrukkelijker. Er kunnen problemen optreden: ofwel het loslaten is moeilijk en dan ontstaan in- of doorslaapproblemen; ofwel de verbinding lukt niet goed en dan heb je waakproblemen, die in het algemeen veel minder aandacht krijgen. De waakproblemen kunnen er in bestaan, dat je vooral in je hoofd geïncarneerd bent, wat bij veel mensen door de huidige cultuuromstandigheden het geval is. "Van het hoofd tot aan de voeten" geïncarneerd te zijn is een hoge kunst. En iedereen weet uit ervaring: hoe dieper je overdag in je lijf op aarde onderduikt, hoe verder je er 's nachts uit kunt gaan en hoe "hoger" je in het rijk van de slaap opstijgt. Slaapproblemen kunnen samenhangen met overdag niet genoeg wakker zijn.

En tenslotte bestaat de derde, de grootste ademhaling, in de afwisseling van het op aarde zijn en het tijdens het leven tussen dood en nieuwe geboorte in de geestelijke wereld zijn. Daar is de scheiding tussen de fysiek-etherische lichamelijke en het zielegeesteswezen totaal. En daar zie je ook dat, hoewel we burger van twee werelden zijn, het eigenlijke oorsprongsgebied van de mens de geestwereld is. Het individuele geestwezen blijft aldoor bestaan, maar het heeft zijn opdracht uit de geestelijke wereld op de aarde. Die opdracht kan echter alleen worden vervuld, wanneer het ritmisch, ademend gedaan wordt. Tussen de aardelevens is de verbinding met de geestelijke wereld en de ontmoeting met de werkelijkheid in dat gebied (onder anderen met de geestwezens, die we hiërarchieën noemen) telkens weer nodig. De slapeloosheid of de wakeloosheid (om dit waakprobleem met een ongebruikelijk woord te benoemen) zijn beide een signaal, dat de mens óf meer aandacht aan de geest óf meer aandacht aan de aarde moet besteden.

Waarop berust de regenererende werking van de slaap?

Meestal ligt in ons denken over de slaap de nadruk op het herstel van krachten, die wij als vanzelfsprekend plaatsen in het fysieke lichaam en het etherlichaam. Door het waakbewustzijn overdag wordt het lichaam afgebroken. Ook alle lichamelijke inspanningen, het geconcentreerd werken met het motorische systeem, “gebruikt” het lichaam en daardoor neemt de vitaliteit af. Van al die bezigheden zijn fysiek- en etherlichaam ‘s nachts gevrijwaard en ze kunnen, omdat in de nacht vooral de opbouwkrachten werken, weer op verhaal komen. Maar er is nog een ander aspect van de slaap, dat minstens zo belangrijk is.

Als we moe worden, betekent dat, zo beschrijven Rudolf Steiner en Ita Wegman in hun gezamenlijk geschreven boek “Grondbeginnselen voor een verruimde geneeskunst”, dat het astraallichaam verwijderd raakt van het fysieke lichaam. Het fysieke lichaam is daardoor zwaar en wordt moeilijk bewogen. Het is moe omdat het astraallichaam er geen goede greep op heeft. Dat kan twee oorzaken hebben. Aan de ene kant kan het de uitdrukking zijn van het feit, dat het astraallichaam weer terug wil naar zijn thuisland, het sterrenland, en die kant op neigt. Maar we kunnen ook moe zijn, wanneer we te lang geslapen hebben, bij voorbeeld op zondagochtend. Het kan soms de hele dag duren vóór je weer goed in je lijf bent. De ene moeheid komt omdat het astraallichaam al weg is van het fysieke lichaam, de andere omdat het nog niet helemaal terug is. Het astraallichaam moet dus regelmatig in de slaaptoestand zijn. Waarom?

De oorzaak van ziekte

Vroeger werd ziekte niet primair als een probleem van het lichaam, maar als een disharmonie van het astraallichaam beschouwd. Sinds de vorige eeuw begint dit inzicht weer aan betekenis te winnen. Mensen gingen, lang geleden, bij ziekte naar een mysterieplaats, die ook altijd een geneesafdeling had. Ze werden daar door de tempelpriester ontvangen. Deze nam een anamnese, om na te gaan wat er aan de hand was. Anamnese was het Griekse woord voor herinnering. (Later heette dit de biecht, tegenwoordig wordt het “het biografische gesprek” genoemd.) Vervolgens kreeg de betrokkene, als voorbereiding voor de eigenlijke behandeling, een dieet, inwrijvingen met bepaalde substanties en innerlijke oefeningen. Na deze langdurige voorbereiding, die vele weken kon duren, werd hij door de mysterieleider in een diepe slaap gebracht: de tempelslaap. De priester leidde de afgedwaalde, geschonden en uit het evenwicht geraakte ziel terug naar de zielewereld, naar zijn land van oorsprong. Daar aanschouwde de patiënt het oerbeeld van de

gezonde mens. In Egypte werd dat Isis genoemd, in andere culturen had dit wezen een andere naam. Aan dit beeld kon de zieke ziel zich heroriënteren, corrigeren en harmoniseren. En dan -zo’n tempelslaap kon op zijn langst drie dagen duren- werd de ziel weer teruggelid naar het fysieke- en het etherlichaam. De gezond geworden ziel kon dan ook het lijf, dat nog veel flexibeler en minder verhard was dan nu, weer helen.

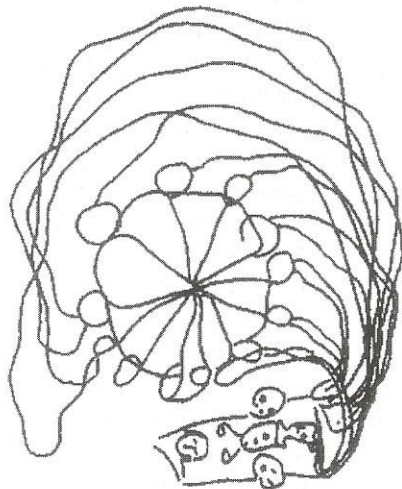
In het klein vindt dit proces elke nacht plaats. Dus niet alleen het etherlichaam regeneert, ook het astraallichaam wordt met nieuwe kracht vervuld en brengt deze kracht naar datgene wat gedurende de slaap in bed is achtergebleven. Teruggekomen prent het astraallichaam de in de nacht opgedane wijsheids- en gezondheidskrachten in het etherlichaam in.

Het slaaplaboratorium

De universitaire slaapwetenschap levert de onderzoeksgegevens, die het belang van de gang van het astraallichaam door de sterrenwereld onderstrepen. Dit slaaplaboratorium is in de loop van de 20e eeuw ontwikkeld. Bij een slapend persoon worden verschillende fysiologische processen gemeten: de elektrische stromen in de hersenen (EEG), de spanningen in de spieren (EMG), de oogbewegingen (EAG), de hartactie (ECG), de ademhalingsfrequentie en diepte, de zuurstofverzadiging van het bloed, de hoeveelheid suiker, hormonen, immuunstoffen in het bloed enz..

Men vindt voornamelijk opbouwactiviteiten in de nacht: meer groeihormoon, meer immuniteitsopbouw, celopbouw. En minder stoffen die met de afbraak te maken hebben, zoals bv. adrenaline. In 1929 werd voor het eerst ontdekt dat er verschillende slaapfasen zijn. Een *voorstadium*, waarin moeheid ervaren wordt en teruggekeken wordt op de dag. Er is veel omdraaien, veel spierspanning, onrustige oogbewegingen. Het EEG toont snelle (alpha)golven. Dan komt de *inslaapfase*: de EEG golven worden langzamer (thêtagolven). Minder spiertonus, langzame oogbewegingen. Dan volgt de *tweede slaapfase*, waar nog meer spierontspanning is en de oogbewegingen zijn gestopt. Af en toe is er nog een grote uitslag of een korte serie snelle golfbewegingen op het EEG. De *derde fase, de diepe slaap*, is gekenmerkt door grote langzame (delta)golven, er zijn geen oogbewegingen. Nog wel spierbewegingen, bij voorbeeld bij het je omdraaien in de slaap. Deze heel diepe slaap kan 2 á 3 uur duren en dan komt een terugkeer naar oppervlakkiger slapen. Deze laatste soort slaap werd in 1953 voor het eerst herkend en de *REM slaap* genoemd (Rapid Eye Movements). Er werd gemeten, dat de ogen snel gingen bewegen.

Het bleek dat dit het moment was, waar de mens ging dromen. REM en dromen vielen samen. Dromen zijn de uitdrukking van het feit, dat astraallichaam en etherlichaam elkaar weer ontmoeten, elkaar aanraken. Zowel bij het loslaten als het weer verbinding krijgen van astraallichaam en etherlichaam treedt het dromen op. Het etherlichaam scheidt de beelden (vormkrachten-lichaam), het astraallichaam zorgt voor de beweging, de dramatiek, de kleuren. Nog twee fenomenen zijn belangrijk bij de REM slaap. Meestal ligt de slapende op zijn rug, hij is open voor de wereld boven, hij is ontvankelijk. Tegelijk zijn de spieren geheel ontspannen. Er is geen moment in het etmaal waar de spieren zo geheel hun tonus (spanning) hebben opgegeven als juist in de REM slaap. Alles spreekt er voor, dat dit het moment is, waar het astraallichaam zijn ervaringen van de nacht meedeelt aan het etherlichaam. De gezondmakende, genezende impulsen worden ingeprent in het etherlichaam.



Een jong kind maakte bovenstaande tekening van zichzelf in de slaap. Aan de onderzijde ligt hij op zijn bedje en is verbonden met twaalf cirkelvormige gebieden in de sterrenwereld. Bij pasgeborenen en zeer jonge kinderen maakt de REM slaap 50% van de hele slaap uit, bij de volwassenen is dat 20% geworden. Gemiste REM slaap (door koorts, alcohol of chemische middelen, zoals slaapmiddelen) moet later worden ingehaald. De mens kan gemakkelijker uit een diepe slaap dan uit een REM slaap worden gehaald. Het is ook minder schadelijk. Het verstoren van de REM slaap (als

Verwerkings- processen in de nacht

methode bij martelen en ondervraging in gevangenissen gebruikt) leidt bij mensen die tevoren kerngezond waren tot ziekte. Er treedt een vermindering van de lichamelijke weerstand op, de gezonde lichaamsfuncties gaan snel achteruit, terwijl de psyche decompenseert en psychotische verschijnselen kunnen optreden.

De nacht is dus niet een periode van niets-doen. Het is de tijd waar de gebeurtenissen van overdag worden verwerkt. Als je in de loop van de nacht wakker wordt, merk je soms in je dromen op welk punt van de dag je op dat moment bent aangekomen. Maar ook merk je deze verwerking aan het feit, dat sommige problemen er de volgende dag anders uitzien. In Rusland bezigt men daarvoor de uitdrukking "de morgen is wijzer dan de avond". En elders: "de ochtendstond heeft goud in de mond". De nacht is echter niet alleen een periode van terugkijken, er gebeuren ook andere dingen die meer op de toekomst zijn gericht. De gebeurtenissen van de dag worden als het ware tegen het licht gehouden, maar dat licht is niet het licht van het gewone dagbewustzijn. Het is het licht van ons hogere wezen. Op dat deel van ons wezen wijst Rudolf Steiner wanneer hij in het eerste hoofdstuk van "De weg tot inzicht in hogere werelden" schrijft over de "innerlijke rust". Je kijkt dan als een toeschouwer terug op een belangrijk moment van de dag en probeert "het wezenlijke van het onwezenlijke te onderscheiden". Als je zo'n terugblik regelmatig praktiseert, dan wordt uiteindelijk je hogere wezen geboren. Dat "hogere zelf" is in de nacht, je kunt het ook je genius of je engel noemen. Dat wezen ziet de betekenis van je daden en laat ook licht schijnen op de mogelijkheden van de toekomst.

Iemand heeft eens een mooie woord-reeks voor dit verwerkingsproces gevonden: eten-geeten-vergeten. Overal waar het voorzetsel "ver-" voor een woord gezet wordt (vergeven, verlossen, verwerken, vermenselijken, verdragen) vindt een verinnerlijkingsproces plaats. Wat gebeurt er bij het vergeten? Iets gaat in een andere laag zitten, een diepere laag. Je doet iets, een bepaalde handeling waar je bewustzijn bij nodig hebt of je prent je iets in, en dan laat je het voor een nacht rusten. De ervaring leert, dat je iets beter leert wanneer je het drie dagen achter elkaar een halfuur doet dan één dag anderhalf uur. Het proces van vergeten is belangrijk. De volgende dag is het anders geworden. Je hebt sneller toegang tot het gebied en het heeft zich verder ontwikkeld. Het heeft zich met je wezen verbonden. Het wordt geleidelijk van kennen tot kunnen. Het daalt af van het hoofd naar de ledematen. Wat

er 's nachts gebeurd is kun je je niet herinneren, maar het proces is niet verloren gegaan. 's Ochtends leeft het in dat deel van je wezen, waar het altijd nacht is: in het willen. In het denken zijn we wakker. In het voelen dromen we (voor het beleven van kunst moet je voelen, dat wil zeggen dromen - en niet denken: dit is majeur of een driekwartsmaat of contrapunt). In het willen slapen we. We duiken in de daad onder en pas na afloop zien we of het goed was. Het willen 's ochtends is vervuld met wat er in de nacht is gebeurd. Het komt tot uitdrukking in wilsintenties: in benieuwdheid, hoop, openheid en moed voor wat je tegemoet komt. Deze gerichtheid van de wil in de ochtend hangt af van de manier waarop je 's avonds bent gaan slapen. De ontmoeting met de nacht wil voorbereid zijn. Hoe kun je dat doen?

Opnieuw: drie slaapfasen

In verschillende voordrachten die Rudolf Steiner in 1922 hield, sprak hij over de belevenissen van de mensenziel in de nacht. Hij gaf aan dat de mens door drie stadia heengaat en drie soorten ervaringen heeft. De manier waarop deze drie stappen voltrokken worden heeft een invloed op het lichaam, met name overdag.

I Het eerste stadium

Nadat de zintuigindrukken en wilsimpulsen zijn weggeëbd, komt de ziel in een ongedifferentieerde toestand. Een onbestemd beleven; het ruimtegevoel is opgehouden maar er is wel een duidelijk beleven van de tijd. Men beleeft zich als zwemmer, als een beweging in een algemene wereldsubstantie. De ziel ervaart zich als een golf in een grote zee. Men is niet meer op één plek, maar dan hier dan daar, als een golf. Een tijdbeleven. Maar tegelijkertijd treedt een ander gevoel op: het gevoel van verlatenheid. Het wordt ervaren als een afgrond. Deze drempel van het fysieke (ruimtelijke) bewustzijn naar de eerste fase in de nacht roept, een afgrondsangst op. De stut van het fysieke lichaam is er niet meer. Zo treedt de mens door de poort van de slaap met angst de geestelijke wereld binnen. Dit angstgevoel gaat gepaard met de innige behoefte aansluiting te vinden bij de geest. Men kan het een religieus verlangen noemen. Dat werkt in de daarop volgende dag door als een impuls om de zintuiglijke wereld te willen betrekken op iets goddelijks. Heeft God niet de wereld geschapen? De drang naar religieuze activiteit is een nawerking van het beleven in de eerste fase van het slapen.

II Dan volgt een tweede fase

Opnieuw wordt een drempel overschreden en een andere angst treedt op. Deze wordt opgeroepen door het beleven van een uit elkaar vallen, van fragmentering. Er is nu niet een samenhangende

zee, maar het is alsof de ziel zich splitst in afzonderlijke delen die een eigen bestaan hebben en waarmee de ziel een verwantschap krijgt. De mens is niet een eenheid, maar valt in een veelheid uiteen. De ziel voelt zich als in vele zielen uiteengespleten en daarmee beleeft hij zich als verloren. Er is fragmentatieangst. In voorchristelijke tijden kregen de mensen door middel van cultische handelingen aanwijzingen, die hen de kracht gaven om in deze tweede fase van de nacht de fragmentatie te verdragen.

Nog eens herhalend gezegd: de eerste slaapfase riep de drang tot religieuze activiteiten op. Die werden overdag uitgeoefend en maakten het vervolgens mogelijk om op een andere, standvastigere, manier de tweede slaapfase door te maken. Wat 's nachts gebeurt heeft invloed op de lichaamsprocessen, ook overdag. In deze tweede stap in de nacht is de mens in zo'n levenstoestand, dat in hem de krachtsontploffingen van de bewegende planeten (van zon, maan, mercurius, venus enz.) nawerken. De cirkelgang, de rondgang, van de planeten werkt in ons. We zijn dan in het gebied van de ritmen, die vooral in de middenmens leven. Deze tweede fase doorgloeit de ademprocessen en de circulatieprocessen. Als de fragmentatie niet goed doorstaan wordt, dan treden stoornissen op in de verdeling van het tot werkzaamheid brengen van de verschillende voedingsmiddelen over het gehele organisme. De circulatie daarvan stopt. In dit verband kan aangeroerd worden dat met de komst en het sterven van Jesus Christus een keerpunt bereikt is in de geschiedenis van de mensheid. Na het mysterie van Golgotha kan het de mens helpen zich te richten op wat in dat keerpunt van de tijden gebeurd is. Dat helpt om de angst van het gefragmenteerd zijn in de tweede slaapfase te overwinnen en de weg te vinden in het labyrint van de planeten en hun bewegingen.

III De derde stap

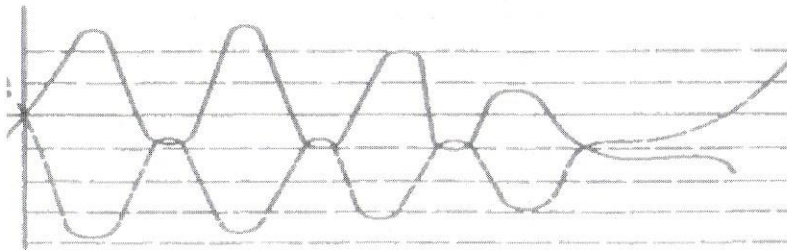
De derde stap voert naar de vaste sterren. De mens leeft in wat de constellaties van de dierenriem in hem voor nawerkingen hebben. Hier treden de hoogste belevenissen op. De werkelijkheden zijn zo hoog en machtig, dat de mens opnieuw angst krijgt. Het ervaren van de eigen nietigheid voert tot de angst om als wezen te verdwijnen: de *vernietigingsangst*. Hier is een correspondentie met de voedingsprocessen. De nawerking van de belevenissen in de derde slaapfase moet er toe voeren, dat het fysieke organisme tot in de diepste stofwisselings- en bewegingsprocessen door het zielegeesteswezen beheerst en tot leven gewekt kan worden. Ten-

slotte doet Rudolf Steiner nog een laatste mededeling. Alles wat overdag in voorstellingen en gewaarwordingskrachten als initiatiefkracht ontwakken kan, is nawerking van de belevissen in de derde slaapfase. Want dit is het gebied, waar onze geestelijke doelstellingen leven. Om het in een beeld te zeggen: hier straalt de ster, waarop je de koers in je leven richt. Weer gaat het via het lijf: de stofwisselingskrachten vormen de voedingsstoffen zo om, dat het lichamen-instrumenteel mogelijk is om tot initiatieven te komen.

Het wordt duidelijk: hoe hoger de mens in de nacht opstijgt, hoe dieper de werking in het menselijke organisme is. In de onderstaande afbeelding is dat goed te zien.

Slaaphoogte van de ziel

Slaapdiepte van het lichaam



Waar boven en beneden elkaar raken, treedt de zo genoemde REM slaap op. De impulsen van de vaste sterren-wereld en de planeten-wereld prenten zich in het etherlichaam in, die deze vervolgens naar het fysieke lichaam bemiddelt. Zo worden respectievelijk de ritmische processen en de circulatie die het voedsel over het gehele organisme verdeelt en de voedingsprocessen zelf gestimuleerd. De belevissen in de wereld van de vaste sterren en in de planetaire wereld hebben zo hun genadevolle werking op de fysiologie van het lichaam. In de cursus voor heileuritmie geeft Rudolf Steiner aan, dat de vormkrachten van het lichaam steeds meer in de vrijheid van de mens gelegd worden. Daarmee ontstaat de vraag: kun je overdag iets doen waardoor je 's nachts hoog op kunt stijgen om gezonde impulsen op te doen?

Drie drempels en drie soorten terugblik-vragen

Je kunt het innerlijke beeld maken, dat je bij het binnentreden in de nacht drie drempels overschrijdt en dat daar telkens een wachter staat die vraagt: wat breng je mee in de nacht? Bij het overschrij-

den van de eerste drempel komen we in de wereld van het golfbewegen. Hier wordt verwerkt wat we overdag op aarde hebben beleefd, als de geschapen wereld waarin we leven. Deze wereld ontmoeten we als het geschenk van de Vadergod. Het is de wereld die ons draagt en waarop we kunnen vertrouwen. Maar dit vertrouwen moet je leren. Er is een mooi beeld daarvoor in het boek "Het rijk der mensen" van Antoine de Saint Exupéry. Hij is met motorpech geland in de Sahara; 's nachts ligt hij naast zijn vliegtuig in het woestijnzand en ziet de sterren boven zich, die hem bijna uit zijn lijf trekken. Maar dan: "Ik voelde hoe ik van mijn hoofd tot aan mijn voeten op de aarde lag. Ik liet mijn volle gewicht op de grond rusten en dit gaf mij een soort van innerlijke vrede. Ik genoot van die wonderbaarlijke steun, van die stevigheid, van die veiligheid, en het was of ik onder mij het gewelfde dek van mijn schip gevoelde". Dat geldt eigenlijk voor alle zintuigbelevissen, dat ze "dragen" en dat ze zekerheid geven. Hoe kun je dit geschenk in ontvangst nemen?

Onder andere door een geduldig voortgezette fenomenologische waarneming, door de wereld te laten spreken. Een uitkomende knop van dag tot dag te volgen. In de plantenwereld te zien hoe daar de elementen werken. In de schermbloemigen veel lucht en licht, in de kruisbloemigen veel chemie en water. Dus niet alleen waarnemen, maar ook lezen, luisteren naar het gebaar en daar zuivere en eenvoudige gedachten over te hebben. Dieter Beck (psychiater in de Husemann-kliniek, die zich lange tijd met de slaap en de slaapstoornissen heeft bezighouden) deed de suggestie je met de Griekse natuurfilosofen bezig te houden, die de wereld in samenhang met de elementen beschouwden. De eerste slaapfase is het leven in de wereld van de elementen. De belevissen, die je in dit veld overdag hebt, kun je bewust meenemen in het rijk van de nacht door ze in de terugblik op te roepen. Je kunt het in beeld brengen door je voor te stellen dat de wachter bij de eerste drempel je vragen stelt: hoe zagen de wolken er uit? Heb je het verschil in herfstkleuren bij de verschillende bomen waargenomen? Is er iets in de tuin verschenen, veranderd? Heb je vogelgeluiden waargenomen, wat drukten ze uit?

Dan komt de tweede drempel: naar de planetenwereld. De ziel fragmenteert en gaat naar de verschillende gebieden waar de organen zich moeten regenereren. De nier naar Venus, de long naar Mercurius, enz. Alle planeten zijn echter gerelateerd aan en georiënteerd op de zon. Het is het zonnewezen, het Christuswezen,

dat in dit gebied werkzaam is, alles samenvoegt en de leiding heeft. De Vader *draagt*, Christus *leidt* in alles wat we voelen en beleven. De Vaderwereld is onder, beneden ons, de aarde stut ons. De Zoonswereld is om ons heen, in de omtrek, waar we de medemens ontmoeten. Onze ziel ontwikkelt zich dank zij andere mensen. Je kunt op het ene moment bij de andere mens zijn en daarna weer bij jezelf, als een soort ademproces. De ontmoeting kan dan worden tot wat Rudolf Steiner noemt: een sacrament. Je beleeft het goddelijk wezen in de andere mens. Innerlijk een sympathie- en antipathievrij beeld van de ander maken, is een voorbereiding voor deze tweede fase van de nacht, waar het karmaboek openligt. Het is ook voorbereiding om de karma-wil te laten ontwaken. Dat wil zeggen: de ander te willen helpen om de ziekte of een andere weerstand, waarmee hij kampt, zijn betekenis te laten krijgen. Er voor te zorgen dat de bedoeling van de belemmering vervuld wordt. De wachter bij de overgang van het eerste naar het tweede gebied in de slaap stelt ook vragen. Bij voorbeeld: welke belevenissen had je in het gesprek met de ander vandaag? Heb je begrepen wat de andere doormaakte en met hem meegeleefd? Hebben jullie schaalvergroting aan elkaar gekregen? Het in de terugblik letten op “de doorslag gevende onbelangrijkheden” in het verloop van de dag is: wakker worden voor de werkzaamheid van het karma. Zulke ervaringen bewust de nacht in te dragen is belangrijk voor de tweede fase in de nacht.

Tenslotte komt de derde stap in het slapen, waar de mens tot de sfeer van de vaste sterren opstijgt, waar de ideeën leven die tot idealen kunnen worden. Het gebied van de heilige Geest is in principe de regio, waar de mens de grootste zelfstandigheid heeft. Het vrije willen wordt hem daar geschonken.

Zoals we in de Vaderwereld naar de aarde onder ons kijken en we ons in de sfeer van Christus richten op de omtrek, waar we de medemens ontmoeten kunnen, zo is bij de heilige Geest onze blik naar boven gericht. We zoeken naar de ster boven ons handelen. We streven in samenwerking met de geestwereld naar de toekomst. We zijn in het gebied van de wil, waar moedige initiatieven genomen kunnen worden, waar je keuzes maakt en iets nieuws begint. In Nederland kennen we de term “onbedoeld gelukke handelingen”. In moeilijke situaties kan iemand spontaan iets doen, waarvan hij later constateert, dat het precies het goede was. Bij zulke handelingen gaat het er om, dat je ze oogst, opdat ze niet verloren gaan. Ze zijn de door het leven zelf ontstane bijna intuïtieve handelingen,

die je in ontwikkeling houden. Dat gebeurt echter alleen, wanneer je ze (meestal in de terugblik) niet alleen oogst, maar vervolgens ook gaat leren begrijpen waarom deze handeling werkzaam was. Door je spontane en succesvolle handelingen in het bewustzijn te tillen en er vervolgens de les uit te leren wordt je hoeder van je eigen wil.

De wachter aan de drempel van de tweede naar de derde fase in de slaap stelt ook vragen: Heb je uitgevoerd wat je je had voorgenomen? Welke nieuwe initiatieven heb je genomen? Heb je je invallen serieus genomen?

Samenvattend

Wat overdag voltrokken wordt heeft zijn gevolgen voor de gang door de nacht. Je kunt je voorbereiden op deze reis door de verschillende sferen in de nacht door overdag met vreugde en krachtig present te zijn. En door ‘s avonds in de terugblik vragen te stellen in de richting zoals ze hierboven als “wachter-vragen” zijn beschreven.

Wat in de nacht ervaren wordt, schept mee aan het lichamelijke instrument voor het werk overdag. Het is te vergelijken met de grootste ademhaling, waar we van incarnatie tot incarnatie gaan en waar we in het leven tussen dood en nieuwe geboorte ons -ook lichamelijk- voorbereiden voor het volgende aardeleven. Zo blijven we door de slaap verbonden met de wereld van de geest en kunnen we de ontwikkelingsopgave, die we als burger van twee werelden hebben, volbrengen.

Centrum Sociale Gezondheidszorg

Het Centrum Sociale Gezondheidszorg heeft tot doel de Gezondheidsvoorlichting en -Opvoeding (GVO) vanuit de antroposofische geneeskunst te ontwikkelen en te verspreiden. Hiertoe worden voorlichtingsbrochures uitgegeven onder de titel "Gezichtspunten", als hulpmiddel voor mensen die zich professioneel bezig houden met het bevorderen van "zelfmanagement" en als voorlichtingsbrochures voor geïnteresseerden.

Bestuursleden en medewerkers

Jan Saal, voorzitter
John Hogervorst, uitgever

Algemene inlichtingen en bestellingen

Centrum Sociale Gezondheidszorg
Rijderguldren 9
8253 CP Dronten
Tel 0321 339 966
Fax 0321 339 774
www.gezichtspunten.nl

Besteladres in België

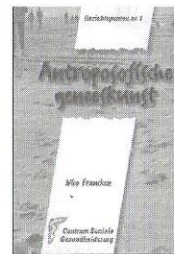
Vereniging Antroposofische Gezondheidszorg;
VITAÉSANA
p.a. Lutgart Lambrechts
Guffenslaan 10 / 4
3500 Hasselt België
Tel 03 605 7819
Fax 03 605 7820
e-mail vag.assa@skynet.be

De Gezichtspunten bevatten persoonlijke visies van auteurs die zich geïnspireerd weten door de antroposofie over onderwerpen betreffende de (maatschappelijke) gezondheidszorg en sociale hygiëne in al hun facetten. Deze brochures zijn in zekere zin te beschouwen als een open platform. De redactie ziet graag reacties en aanvullende visies op de inhoud van de gepubliceerde brochures. Wanneer daar aanleiding toe bestaat, zullen deze reacties en aanvullende visies in een nieuwsbrief, dan wel in een afzonderlijke brochure worden gepubliceerd.

Voorlichtingsbrochures 'Gezichtspunten'

Jaarlijks verschijnen ongeveer drie brochures, waaronder soms een dubbelnummer. De brochures zijn zowel in abonnement (euro 12,50 incl. verzendkosten; steunabonnement: euro 50,-) als los (euro 3,00 excl. verzending; dubbelnummers euro 5,00) verkrijgbaar.

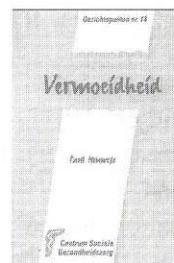
Verschenen 'Gezichtspunten'



Gezichtspunt 1
Antroposofische
geneeskunst



Gezichtspunt 12
Antroposofische
geneesmiddelen



Gezichtspunt 14
Vermoeidheid

1. Nico Francken - **Antroposofische geneeskunst**
2. Jaap van de Weg - **Nervositeit**
3. Eva Mees - **Kunstzinnige therapie**. Uitverkocht, zie nr. 29
4. Otto Wolff - **Allergie**
5. A.H. Bos - **Mens en werk**. Hoe kan ik een bijzonder en menselijker werkklimaat bevorderen?
6. Roel Munniks - **Euritmitherapie**
7. A.J. Welman - **Depressie**
8. Peter Staal - **Koorts**
9. J.Hielema & J.v.d.Meulen - **Verslaving**
10. Arie Bos - **Aids en het ik**
11. Aart van der Stel - **Hyperventilatie en hoge bloeddruk**. Ziek-zijn, beter worden
12. Huib de Ruiter - **Antroposofische geneesmiddelen**
13. Walther Bühler & Alfred Schütze - **Tijd en ritme**
14. Paul Meuwese - **Vermoeidheid**
15. Machteld Huber - **Mens en voeding**. Een dynamische visie
16. Jan Saal - **Biografie en ziekte**
17. Paulus Morssink - **Grenzen aan de automatisering**
18. Manfred van Doorn - **Seksualiteit** (dubbelnummer)
19. Patricia Wessels - **Verplegen vanuit antroposofisch perspectief**
20. Paul Meuwese - **Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie** (dubbelnummer)
21. Xandor Koesen-York - **Spreeken en spreektherapie**
22. Luc Vandecasteele - **(Anti-)conceptie**
23. Marie-José Gijsberts e.a. - **Antroposofische fysiotherapie**
24. Jeanne Dictus - **Omgaan met angst**
25. Madeleen Winkler & Roel den Dulk - **Orgaandonatie**
26. Roel den Dulk - **Levensvragen**. Een vraagbaak voor biografisch zelfonderzoek (dubbelnummer)
27. Renée Zeylmans - **Stervensbegeleiding**. Hulp bij sterven (dubbelnummer)
28. Michel Gastkemper - **Heilpedagogie** voor kinderen met een verstandelijke handicap
29. Jan Saal - **Kunstzinnige therapie**
30. Jaap van de Weg - **Burnout**
31. Roel den Dulk - **Praktische oefeningen** (dubbelnummer)
32. Johanna Priester - **Vrouwenzaken**. Over ongesteldheid en opvliegers
33. Michaela Glöckler - **De oerbronnen van gezondheid**. Salutogenese
34. Alfred Baur - **Genezende klanken en vormen**. Chirofonetiek
35. Josée Hendriksma - **RSI. Kop en staart van de muisarm**