

The background features a complex, abstract geometric pattern. It consists of numerous overlapping circles and arcs of varying sizes, some of which are intersected by straight lines. The lines and circles are drawn in a light, pale blue color, creating a sense of depth and movement against the dark blue background. The overall effect is reminiscent of a stylized, modern architectural or mathematical design.

Het achtvoudige pad

In de Camphill-dorps-
gemeenschap Vidaråsen
in Noorwegen staat een
kerkje, de Andreaskapel.
Het gebouw heeft acht
glas-in-loodvensters, die
ontworpen zijn door de
kunstenaar Carlo Pietzner.
Door lijnen en kleuren is
daar het achtvoudige pad
in beeld gebracht.



1

1. DE JUISTE VOORSTELLING

De eerste oefening heeft betrekking op het denken. Al in de tijd van Boeddha ging de scholingsweg van het wakkerste deel in de mens uit: het wakende heldere denk-bewustzijn. Ook bij de oefeningen van de twaalfbladige lotusbloem (het *zesvoudige* pad) is dat het geval. De start ligt bij de controle van het denken. Bij het zesvoudige pad gaat het vooral om het denkproces, dat bij het denken over gebruiksvoorwerpen uit het dagelijkse leven versterkt wordt. Bij het *achtvoudige* pad is het resultaat van het denken belangrijk: de voorstelling die gevormd wordt. Men probeert tot de juiste voorstelling te komen. De reiniging van het astraallichaam begint hier. Lang wordt het reageren op de waarneming (door een oordeel, een woord of een actie) teruggehouden. Steeds nieuwe en pure waarnemingen maken een rijk en groeiend voorstellingsbeeld mogelijk. Elk fris gewonnen detail brengt het moment dichterbij dat het totaal van waarnemingen gaat 'spreken'. Hoe het met de ontvankelijkheid van de ziel voor indrukken uit de wereld gesteld is, wordt mede bepaald door de belevenissen in het verleden, met name de verwerking daarvan. Sommige ervaringen met kleuren of tonen of composities kunnen de ziel zó bewegelijk en wendbaar gemaakt hebben, dat

dit voor latere waarnemingen op het betreffende gebied bevorderlijk is geweest. Ze hebben het waarnemingsvermogen in de ziel laten groeien. Het omgekeerde kan echter ook plaatsvinden. Een belevenis met betrekking tot de wereld kan zo overweldigend zijn, zo'n ontzetting oproepen, dat de ziel gewond raakt en zich afwendt. Een verwerking blijft dan achterwege, een overgevoeligheid is echter het gevolg. Er is een stoornis in het waarnemingsorgaan ontstaan.

In de boeddhistische visie kon zo'n schokkende ervaring niet alleen in dit leven, maar zelfs in vorige levens liggen. In het waarnemen werd je daarmee op het verkeerde been gezet en de onbevangenheid was verdwenen. Halfbewuste sympathieën en anti-sympathieën zijn slechte begeleiders in de ontmoeting met de wereld.

Een belangrijke doelstelling van het achtvoudige pad was om de ziel in zijn relatie met de wereld vrij te maken van verstorende invloeden uit vorige incarnaties.



Datgene waarover een voorstelling wordt gevormd, moet zich zo veelzijdig mogelijk hebben kunnen tonen. Instemming of afkeuring blijven achterwege. Je probeert veel gezichtspunten de revue te laten passeren. (De Waddenzee bijvoorbeeld heeft esthetische, biologische, economische en nog tal van andere aspecten.) Je tracht het wezenlijke van het onwezenlijke te onderscheiden, zodat in de voorstelling zich het ware toont. De innerlijke activiteit die daarbij ontplooid wordt, voert tot voorstellingen die betekenisvol zijn. Het wordt zo te zeggen menens. Je meent iets met je voorstelling. Daarom wordt deze eerste stap ook wel de juiste mening genoemd. Dat is de voorstelling die niet uitsluitend een registrerende waarneming is, maar die het resultaat is van jouw innerlijke activiteit en die geleid heeft tot een zo compleet mogelijk beeld, waar je voor instaat, die naar jouw mening aan het voorgestelde recht doet.

Voorstellingen kunnen in de loop der tijd veranderen, ze kunnen ook plaatselijk verschillend zijn. Een huisgezin nu verschilt van een huisgezin een eeuw geleden. Een huisgezin in een Italiaans dorp is anders dan een huisgezin in een Amerikaanse stad. Het is dus zinnig om een voorstelling regelmatig te revideren om haar actueel te laten zijn.

2

2. HET JUISTE BESLUIT

De volgende stap is het juiste oordeel, ook wel genoemd het juiste besluit. Oordeel en besluit hebben net zo'n relatie tot elkaar als voorstelling en mening. Besluit en mening hebben een accent dat al in de richting van de wil gaat. Beide hebben een existentieel karakter. Zowel het oordeel als het besluit liggen echter nog vóór het handelen. Ze spelen zich nog in het innerlijk af, ze bereiden het uiterlijke handelen voor. Het gaat er om, dat het gedachteloze handelen voorkomen wordt. Men probeert in deze fase tot een innerlijk overwogen oordeel over een situatie te komen, waardoor men kan besluiten. Alle handelen moet redelijk zijn, moet een reden hebben. Zonder een weloverwogen motief dient een handeling achterwege te blijven. Als het oordeel tot een besluit voerde, dan kan men er ook, als men tot uitvoering overgaat, aan vasthouden.



Na de juiste voorstelling, die zo compleet mogelijk kan zijn, wordt bij het juiste oordeel er een waardecategorie aan toegevoegd: is het waar of niet waar, mooi of lelijk, goed of slecht. Zo'n oordeel is het resultaat van een proces waarbij de hele ziel betrokken is en die tot een beslissing leidt. Het oordelende bewustzijn verbindt zich 'met hart en ziel' met het betreffende feit of met de betreffende gebeurtenis. Het is vergelijkbaar met de stap van idee naar ideaal. In innerlijke zin is er niets meer tussen het Ik en de wereld. Persoonlijke dingen zijn geofferd voor het juiste oordeel. De weg naar de wereld is daarmee geopend.

Opnieuw maken we ons vrij van datgene wat ons in persoonlijke voorkeur of afkeer aan het verleden bindt. Ook deze tweede oefening is een reiniging van het astraallichaam. Het is de start voor een initiatief, dat echter nog helemaal innerlijk is.

3. HET JUISTE WOORD

Dan komt de derde stap: het juiste woord. Het bouwt voort op wat eerst als juiste voorstelling is gevormd en daarna als juist oordeel is geveld. Nu komt iets van ons naar buiten. We uiten ons. Dat kan een woord zijn, het kan ook een gebaar zijn, een geste. Er zijn veel uitingen mogelijk. En weer is elke uiting weloverwogen, wordt als het ware op een weegschaal gelegd om het juiste midden te vinden. Bijvoorbeeld: is het zinvol om iets te zeggen of is het juist vruchtbaar om te zwijgen? Alleen wat betekenis heeft, zal over onze lippen komen, het spreken om het spreken blijft achterwege. In deze categorie van 'ijdel gepraat' hoort ook het gebruik van jargon. Vaak blijkt uit het spreken van jargontaal het feit, dat je de gedachte nog niet echt onder woorden brengen kunt (of wilt). In het boeddhisme werd voor het niet-spreken ook de concrete aanwijzing gegeven: niet liegen, niet schelden of kwetsen en niet



kwaadspreken. Het zijn praktische oefenpunten.

In een goed gesprek zijn vaak de pauzes de voorwaarde voor een vruchtbaar vervolg. Soms kan het zwijgend luisteren bemoedigend zijn voor een ander. In het Duits noemt men dat een 'beredtes Schweigen'. Op welke opmerkingen van de ander moet je ingaan en op welke beweringen (of zelfs vragen) juist niet. Wanneer in een groepsgesprek lever je een bijdrage, hoe kun je er op letten, dat je niet voor je beurt praat?!

Een geoefend spreker weet de maat in zijn woordenstroom te hanteren. Hij weet uit ervaring, dat je te weinig woorden kunt spreken, maar ook te veel. Het juiste woord staat midden tussen beide.

In het sociale leven is de communicatie één van de fundamentele levensprocessen. Het astraallichaam kun je ook wel het communicatielichaam noemen. Het is daarom niet verwonderlijk, dat in het reinigen van het astraallichaam het je oefenen in het spreken van het juiste woord aan de orde komt. Communiceren is echter zowel spreken als ook luisteren. Het stellen van vragen hoort bij deze derde stap op het achtvoudige pad. Daardoor kan de ander het juiste woord spreken.

4. DE JUISTE DAAD

Op het juiste woord volgt het juiste handelen. Het gaat om de handelingen die in de uiterlijke wereld plaatshebben. Weer is er het zoeken naar een evenwicht tussen wat je vanuit een impuls van binnen doen wilt en het handelen als antwoord op iets van buiten. Je streeft ernaar het midden tussen beide te vinden. In de jeugd (gewaarwordingsziel) is er de gave van het spontaan reageren op wat er in de wereld gebeurt. Later in het leven (bewustzijnsziel) worden de daden veel meer gestuurd vanuit de gewetensvolle noodzaak die innerlijk gegroeid is. De juiste handeling wordt geboren uit de afstemming van uiterlijke en innerlijke wereld op elkaar. Er wordt een overeenstemming tussen beide nagestreefd. Dan kun je vol overtuiging 'in' je handeling present zijn.

Bij een innerlijk initiatief ga je na hoe het bij anderen werken zal. Is het eigenlijk een egotrip of komt het ten



goede aan het geheel? Wanneer een voorgenomen actie weerstand oproept, kan dat aanleiding zijn om ervan af te zien. Maar een bezinning en heroverweging kan er ook toe leiden toch verder te gaan vanuit de overtuiging, dat uit de handeling na een onaangenaam begin uiteindelijk een positieve ontwikkeling kan voortkomen.

Omgekeerd: bij een vraag tot actie die uit de wereld komt, is het goed om na te gaan of het aansluit bij de mogelijkheden en intenties van het eigen innerlijk. Als dat het geval is, dan kun je eerlijk en met overtuiging bij de actie blijven en er innerlijk mee verbonden zijn. Wanneer het echter niet het geval is, dan moet je ook kunnen afzien van de medewerking aan het initiatief van een ander. Ook bewust niet-handelen is een daad.

Het juiste midden bij het handelen ligt ook in het maat houden bij het doen. Je kunt te weinig doen, een minimumlijder zijn, je er met een jantje-van-leiden van afmaken. Of juist te veel doen. Verslaafd zijn aan het werk in de wereld, 'workaholism', betekent een te weinig bij jezelf zijn.

Je kunt vanuit de categorie tijd naar de handeling kijken. Prioriteit: welke handeling heeft voorrang? Actualiteit: is het aan de tijd om iets te doen of is het beter nog te wachten? En tenslotte: is de handeling voltooid? Een afgemaakt karwei geeft energie voor nieuwe handelingen.

5

5. HET JUISTE STANDPUNT

De juiste handeling is de volgende stap op de weg die van binnen (eerst de voorstelling, dan het oordeel) naar buiten (via het spreken naar de daad) voert. Bij deze vijfde stap wordt het handelen voortgezet, maar tegelijkertijd zet een beweging naar binnen in. Er treedt een bezinning op: ben ik vrij in wat ik doe? Hoe verhoudt zich hetgeen in mij leeft tot datgene wat uit de wereld naar mij toekomt? Naar het juiste standpunt streven betekent de vaardigheid van de ontmoeting te oefenen. Wat is op deze plek (hier) en op dit moment (nu) mogelijk? Hoe kan ik innerlijk akkoord gaan met de levenssituatie waarin ik me bevind? Kan ik in de richting komen van wat een door het lot gerijpte vrouw zei: 'zoals het komt, zo wil ik het'?

Eerst kun je het beleven hebben: ik pas me aan de situatie aan. Maar dat kan zich ontwikkelen tot: ik doe wat in deze omstandigheden passend is om te doen en



probeer het optimum te bereiken. Deze vijfde schrede op het achtvoudige pad laat het inzicht rijpen, dat het leven het middel is waardoor ontwikkeling mogelijk is, zowel van jezelf als van de wereld. In dit leven en werken op aarde vindt een voortdurende wisselwerking tussen hemel en aarde, tussen geest en materie plaats. In de Griekse mythologie was het de god Mercurius, die als bode de ontmoeting tussen beide werelden bemiddelde.

Om het juiste standpunt in te nemen en van daaruit te werken, is het nodig de condities van het leven te verzorgen. Te gehoorzamen aan de levenswetmatigheden en dat wil zeggen, de gezondheid te bevorderen. Onze levenskrachten worden in stand gehouden en gestimuleerd door ze te gebruiken. Na een ernstige ziekte wordt het herstel bevorderd door niet alleen te rusten, maar door ook met regelmaat kleine activiteiten te ontplooien. Opnieuw ligt het geheim van de goede hantering van het gebruik van de levenskrachten in het vinden van de juiste maat: niet te veel doen, maar ook niet te weinig; niet te snel handelen, maar ook niet te langzaam. Het gaat om de juiste bewegelijkheid.

Het praktiseren van het achtvoudige pad

De ervaring leert, dat het werken met de zogenoemde basis-oefeningen (het zesvoudige pad) voor de meeste mensen in deze tijd dichterbij ligt dan het gaan van het achtvoudige pad. Ze zijn in zekere zin 'praktischer'. Je weet, dat je het gedaan hebt: je hebt enkele minuten je gedachten bij een gebruiksvoorwerp gehouden, je hebt iets positiefs gevonden of je hebt naar je gevoelens gekeken. Het gesprek erover is niet moeilijk. Bij het achtvoudige pad gebeurt iets anders. Bij de eerste oefening, de juiste voorstelling, gaat het met name om het resultaat: de ware, zo objectief mogelijke voorstelling. Bij de eerste basisoefening is het belangrijkste, dat je controle krijgt over het denkproces.

35

Het achtvoudige pad vraagt een speciaal soort wakkerheid in de relatie tot de wereld: klopt mijn voorstelling over de wereld, zeg ik het juiste woord, neem ik het adequate standpunt in?

Bij de zes basisoefeningen komt het vooral aan op het trouw volhouden ervan. Bij deze laatste wordt aangeraden om ze een maand achter elkaar te doen. Ze moeten gewoonte worden. Dat geeft aan, dat het de bedoeling is, dat de basisoefeningen uiteindelijk tot in

het gewontelichaam, het etherlichaam doorwerken. Voor een nieuwe gewoonte is het ritme van een maand nodig.

Bij de oefeningen van het achtvoudige pad is de week aan de orde. Verwerkingsprocessen in de ziel, het astraallichaam, kennen het ritme van een week. Zeven oefeningen kun je met een bepaalde dag van de week verbinden en één oefening staat buiten de tijd. In de praktijk kun je van deze relatie met de weekdays gebruik maken en in één week alle oefeningen doen. En zo gedurende lange tijd, week in week uit. Je leeft dan in de constellatie van de oefening, je kiest het juiste moment, om in de terminologie van het achtvoudige pad te blijven. Je hebt als het ware de wind in de rug. Maar het is ook mogelijk één oefening een langere tijd achter elkaar vol te houden. Je voltrekt dan een soort potentiering, je schudt de oefening steeds maar weer op en maakt haar daarmee doorzichtiger en krachtiger. In beide gevallen is het zinvol om een soort dagboek bij te houden. Zo'n notitieboekje is een soort ezelsbrug, waardoor je gemakkelijker dáár komt waar je wezen wil. Het is tevens een dagelijks tekenen van de eigen presentielijst.

Het dagboekje is het resultaat van de terugblik. Juist omdat de oefeningen zo afhangen van de wakkerheid en

vooral bij de middelste drie het moment waarop je actief kunt zijn, heel snel voorbij is, helpt de terugblik om nog meer tegenwoordigheid van geest te verwerven. Waar heb ik het juiste woord gesproken (of juist gezwezen), waar heb ik adequaat gehandeld, waar ben ik ingegaan op de situatie en vond ik dus het juiste standpunt? Andere oefeningen, de eerste en laatste twee, kan men dagelijks op het moment van terugblik alsnog doen en zo de essentie van de activiteit steeds beter leren kennen. Het schriftje kun je bewaren, wanneer op een gegeven moment een pauze ingelast wordt om andere oefeningen aan bod te laten komen. Bij hervatting kun je aan de reeds opgedane (in het schriftje te lezen) ervaringen aanknopen.

Bij het achtvoudige pad ligt het initiatief in de scholing van het instrument van de empathie (bij Boedha als liefde en medeleven aangeduid). In het beroep van de therapeut is dit direct te praktiseren. Daarbij blijkt de zinvolheid van de volgorde van de oefeningen zich heel snel te tonen.



38 **1. De juiste voorstelling** leeft bijvoorbeeld in het beeld dat je hebt van het hart. Wat is zijn functie in de bloedsomloop? Beweegt het hart het bloed of wordt het hart door het bloed bewogen? Hoe is zijn verhouding tot de andere organen en orgaansystemen? Voor welke zieleprocessen dient het hart als instrument? Ook in het gebied van de typologieën (orgaantypen, hysterie/neurasthenie) is de juiste mening belangrijk en kunnen de in de praktijk gedane waarnemingen tot een steeds rijkere en daarmee juistere voorstelling voeren. De andere blikrichting waar gewerkt kan worden aan betekenisvolle voorstellingen, betreft het veld waar de therapeutische middelen gevonden worden. Bij het je bezighouden met de voortgang van een plant door het jaarverloop wordt de

mogelijkheid geschapen om de nieuw gevonden fenomenen, in het geheel van de reeds bestaande kennis een plaats te geven. Een schildertherapeut kan door waarnemingen in de natuur of in de kunst de juiste voorstelling van een bepaalde kleur verrijken. En zo zal de heileurist ook uit ervaring kunnen vertellen, dat de juiste voorstelling van een bepaalde opeenvolging van klanken of een ritme of een andere therapeutische oefening het hele leven door groeiende is.



2. Het juiste oordeel is iets anders, gaat een stap verder. Je bent bij een oordeel op een andere manier betrokken dan bij een voorstelling. Daarom wordt het ook het juiste besluit genoemd. De juiste voorstelling krijgt bij het juiste oordeel consequenties voor het handelen. Want jouw oordeel over het hart of de constitutionele typologie van deze concrete patiënt die je ontmoet, is niet vrijblijvend. Het heeft een existentieel gevolg in de ontmoeting van jou en de ander.

Voor de therapeut is het de stap van de waarneming (voorstelling) naar de diagnose. En een echte diagnose is tevens het besluit tot de therapie.



3. **Het juiste woord** is een gouden gezichtspunt voor de therapeut/arts om te oefenen. In de eerste plaats hoort het beroepsgeheim hierbij. Dat is de vanzelfsprekende innerlijke houding die de vertrouwensrelatie met de patiënt behoedt en die maakt dat je tegenover anderen zwijgt over hetgeen je met de patiënt gemeenschappelijk

doormaakt.

Vervolgens: wat vertel ik aan de patiënt en wat niet? Het laatste hoeft niet te betekenen, dat je de ander onmondig houdt. Er zijn overwegingen over het verdere verloop van de ziekte waarover de arts zorgen hebben kan. Hij kan die zorgen voorlopig alleen dragen en hoeft de patiënt er niet mee te belasten zolang er nog geen reële aanwijzingen voor de complicerende ontwikkelingen zijn. Aan de andere kant worden patiënten onzeker wanneer ze vermoeden, dat concrete en voor hen begrijpelijke informatie wordt achtergehouden. ‘Moeilijke boodschappen’ dienen zonder al te veel omwegen gegeven te worden, waarbij de ervaring leert, dat het gezamenlijk verwerkingsproces een onmisbaar onderdeel bij de berichtgeving is.

Een diagnose kan een technische informatie zijn, maar een ziekte kan ook de uitdrukking zijn van een

bepaalde levenswijze of het begin van een nieuwe levensfase betekenen. Kun je als arts zó spreken over de diagnose, dat de patiënt al tijdens het luisteren zelf kan ontdekken hoe hij door zijn manier van leven zelf aan de genezing of aan een vruchtbare nieuwe ontwikkeling kan bijdragen?

Soms zijn vragen van de therapeut aan de patiënt een grotere hulp dan directieven. Hoe meer het juiste woord (een vraag in dit geval) bijdraagt tot het ontstaan van een gesprek, hoe ‘mondiger’ de patiënt zal zijn en hoe groter zijn eigen bijdrage in het doormaken van de ziekte kan worden.



4. Ook **de juiste daad** kan bestaan in het niet-doen, zoals het juiste woord in het zwijgen kan liggen. Nil nocere (geen schade aandoen): zó handelen, dat niet een beschadiging het gevolg is. In de Bagavad Gita zegt Ardjuna tegen de wagenman:

‘Want inzicht moet men krijgen in de daad, maar letten op het niet-doen ook. Het wezen van de daad is diep verborgen.’ Het Sanskriet woord voor daad is karma. Iets doen bewerkt karma, maar iets niet doen evenzeer. Het inenten tegen bepaalde ziekten is een concrete ingreep, maar het

afzien van inenten kan ook als een duidelijke sturende handeling beschouwd worden. Kan men zijn handelingen bewust in de stroom van het karma plaatsen?

In het gebied van deze oefening hoort ook de keuze van de aard van de therapie thuis. Ter verduidelijking kan het probleem van de suïcidale patiënt dienen. Wanneer moet een vrijheidsbeperking afgedwongen worden (waar de patiënt misschien later dankbaar voor is) om levensgevaarlijke situaties te vermijden? Wanneer maak je de patiënt onmondig en ontnem je hem of haar de kans om zich aan de confrontatie met een probleem te ontwikkelen? Dwingende therapieën zijn er ook op het medicamenteuze vlak. De kans om de zelfgenezende krachten te mobiliseren schakel je bij autoritaire geneesmiddelen uit. Veelal zal er bij levensbedreigende situaties voor een dwingende medicatie gekozen worden om voor later een verdere ontwikkeling mogelijk te houden. Soms is er gelegenheid voor overleg met de patiënt, maar vaak is de arts/therapeut in zijn handeling alleen. Bij het gaan van het achtvoudige pad is deze vierde stap wellicht de meest existentiële.



5. **Het juiste standpunt** heeft een relatie met de ruimte en de tijd. Het goede te doen is situationeel bepaald. Je hebt met het hier en nu te maken. Een ontmoeting met een patiënt is in de spreekkamer anders dan aan het ziekbed. In het laatste geval maakt het veel uit of je bij de patiënt staat of op gelijke hoogte bij hem of haar zit. Het tijdstip van een therapeutische situatie is eveneens belangrijk. Een gesprek in de ochtend verloopt anders dan in de middag of avond (waarbij je tevens rekening kunt houden met het feit of iemand constitutioneel gesproken een ochtend- of avondmens is). Ook in de medicamenteuze therapie kan het tijdstip van toedienen een rol spelen. Bij bepaalde geneesmiddelen wil je ‘incarnerend’ werken, bijvoorbeeld met een maretakpreparaat bij kanker, met ijzer of met Gencydo (citrus/cydonia comp.) Bij het geven van deze medicatie in de ochtend sluit je aan bij de incarnerende beweging die sowieso in de eerste helft van de dag plaatsvindt. Andere medicamenten passen meer bij de excarnerende fase van de dag.

Het juiste ‘stand’-punt kan in het ‘luister’-punt tot uitdrukking komen. Uit welke nood spreekt iemand die zegt, dat hij zich beroerd voelt? Heeft hij buikpijn, een volle blaas, of heeft hij net een brief met een moeilijke

COLOFON

Eerste druk, 2013

Een uitgave van v&vN

ISBN/EAN 978 90 81909815

NUR 873

© Joop van Dam

Alle rechten voorbehouden

Glas-in-loodvensters

Carlo Pietzner

Andreaskapel, Vidaråsen, Noorwegen

Organisatie en advies

Uitgeverij Nachtwind | Hapé Smeele

Boekverzorging

Jannie de Groot, Hilversum

Lithografie

Michiel Hofmans (Image Degree Zero)

Druk

Lenoirschuring, Amstelveen

Bestellingen

www.antroposofische-zorg.nl