



Okt. 2020

NIEUWSBRIEF-Leven met natuurwezens

Lieke Schwaiger-Dijkstra en Roland Schwaiger

Meditatie voor een toekomst naar bewust samenwerken met natuurwezens

Een school voor natuurwezens

Ongeveer 120 jaar geleden werd er in de geestelijke wereld een school opgericht (1), waar natuurwezens onderwijs kregen. Ze leerden daar bepaalde eigenschappen ontwikkelen die nodig waren om weer met mensen te kunnen samenwerken. In het verre verleden was dat nog heel gewoon en vanzelfsprekend, maar doordat het gordijn tussen de geestelijke wereld en de mensen op aarde dicht ging, is dit contact verloren gegaan en werd de vertrouwensband tussen mens en natuurwezen verbroken. Het was Rudolf Steiner die door de geestelijke wereld reisde en het eerste contact tussen mens en natuurwezen herstelde door te helpen bij het oprichten van deze school.



Een school voor mensen

Door de grote hoeveelheid kennis die Rudolf Steiner middels zijn geesteswetenschappen aan de mensheid over de elementaire wezens doorgaf kunnen ook wij op een nieuwe bewuste manier leren omgaan met deze scheppingskrachten van de natuur.

Onze thema dagen en nieuwsbrieven zijn dan ook bedoeld als scholing, om te leren aanvoelen hoe de natuurwezens werken en wat ze van ons vragen, zodat we ontvankelijk worden voor hun wereld en er samenwerking tot stand kan komen.

Als we met deelnemers van onze thema dagen de natuur in gaan, dan lopen we vaak dezelfde routes en is er door de tijd heen een band van vertrouwen ontstaan tussen ons en de daar aanwezige natuurwezens. Bij het eerste pad dat wij inslaan (*ik noem het stilletjes 'het wees welkom pad'*) stroomt de vreugde van de natuurwezens ons al tegemoet. Ze weten meteen: *'daar heb je weer een paar mensen die begrijpen wie wij zijn, die hart voor ons hebben en ons goedgezind zijn'*.

De gedachte voor een meditatie voor de natuurwezens is hieruit ontstaan, zodat iedereen die dat wil in zijn eigen huis of in de natuur deze band van vertrouwen met de natuurwezens kan

opbouwen. Door met regelmaat de wezens te erkennen en hun die plaats te geven die hun toekomt, als volwaardige scheppende wezens zonder wie het leven op aarde geen voortgang zou kunnen vinden, werken we aan een bewuste samenwerking.

Maar ja, een meditatie voor de natuurwezens, hoe doe je dat? In korte stukjes heb ik mijn eigen ervaringen opgeschreven en getracht een richting aan te geven waarin je dit kunt doen.



Een juiste innerlijke houding

Het is van grote noodzaak dat we leren begrijpen hoe we deze wezens van de scheppingskrachten kunnen helpen. Het gaat er niet om dat we ze helderziende/helderhorende waarnemen, dat kan wel natuurlijk, maar is absoluut niet noodzakelijk. Onze bereidheid om meer over hun wereld en werk te leren kennen is het eerste begin van samenwerking, want zij lezen onze goede gezindheid over hun aanwezigheid af uit onze geestelijke lichamen (*aura*). Hun grootste verlangen nu (*buiten hun verlangen om scheppend bezig te zijn*) is onze bewuste aandacht voor het werk wat zij doen.

Door kennis en meditatie komen we daarvoor in een juiste innerlijke houding. Wij maken ons daarmee ontvankelijk voor hun wereld waardoor de natuurwezens zich op ons toe kunnen bewegen.

Ons hart is het belangrijkste communicatiemiddel met de natuurwezens.

De natuurwezens roepen ons als het ware toe: *`heb hart voor ons en kijk niet zo afstandelijk naar alles om je heen. Weet dat we levende wezens zijn die aan alles gestalte geven`*.

Onze hartewarmte is voor de natuurwezens bezielende energie die de etherwereld waarin zij werken verlevendigd. Echte hartewarmte komt direct uit onze ziel en is in staat Christus-Natuurwezens naderbij te roepen. (*Zie nieuwsbrief 7 over de Christus-Natuurwezens*)

Meditatie helpt ons gevoeliger te worden voor een ontmoeting met natuurwezens. We leren daardoor beter aanvoelen wat uit het hart komt en wat niet, of het echt is of fantasie. Dit is een nieuwe vorm van helderziendheid/heldervoelendheid die we in onze tijd kunnen ontwikkelen en ons helpt om bewuster te leren samenwerken met de natuurwezens.

Samenwerken met natuurwezens in het dagelijkse leven

Je zou kunnen zeggen, het is nu herfst (okt. 2020) en de natuurwezens trekken zich langzaam in de aarde terug. Dat is over het algemeen zo, zeker voor die wezens die in de natuur werken. Maar ook wij zijn natuur en alles in en om ons heen is doorstroomt en omringt door scheppende wezens. Zij verlangen naar onze leiding en onze aandacht. Maar hoe doe je dat? Rudolf Steiner zegt daarover: *`het leven zou eigenlijk moeten bestaan uit één voortdurende levende meditatie`*. Dat betekent dat het leven zelf onze leerschool is en dat we steeds bewuster moeten worden van wat we doen, laten, denken, voelen en willen. Als wij bijvoorbeeld met zorgzaamheid en bewuste aandacht ons huishouden doen (*in rust en zonder tegenzin*) werkt dat als een helende energiestroom voor de natuurwezens. We leggen daarmee

een verbinding tussen de geest en de materie en zuiveren daarmee het etherische veld van ons huis in samenwerking met de natuurwezens. Kijk maar eens goed om je heen nadat je op deze manier door je huis bent gegaan. Er begint iets te stralen en te glanzen, wat voorheen nog niet zichtbaar was. Na verloop van tijd voel je dat er vredige rust komt en Christus natuurwezens hun intrek hebben genomen. *(Gelukkig zijn er tegenwoordig zoveel biologisch heerlijk ruikende schoonmaakmiddelen, die iets essentieels toevoegen aan het samenwerken met de natuurwezens in je huis)*

Het vormgeven van je eigen meditatie

De meditatie zoals hieronder beschreven, is niet bedoeld als vaststaande vorm maar meer als inspiratiebron om er zelf mee aan het werk te gaan. Haal eruit wat bij je past en voeg er je eigen intenties aan toe. Zo wordt het iets persoonlijks wat je steeds verder kunt uitbreiden.



Als voorbereiding zou je ook nieuwsbrief nr. 4 *Een toekomst naar bewust samenwerken met de natuurwezens*, nog eens kunnen doorlezen.

Je kunt de meditatie doen zoals het op dat moment het beste past, lopend in de natuur, in je tuin of gewoon thuis, zittend in je stoel.

Als *eerste stap* en bedoeld als inleiding voor de meditatie is *het loslaten van de dagelijkse beslommeringen*, want ons normale *`dag bewustzijn`* staat ons vaak in de weg om rustig en ontvankelijk te worden voor de fijnere trillingen van het etherisch veld waarin de natuurwezens leven en werken. Mentale energie (*Zie Nieuwsbrief nr. 9 over de elementalen*) waar het hart niet bij betrokken is komt alleen uit het hoofd en is energie waar de natuurwezens voor terugschrikken.

- We lopen in langzame en gelijkmatige tred, waarbij we heel nuchter precies registreren waar we onze voeten neer zetten. Probeer, zonder al te veel aandacht aan de ademhaling te geven, toch diep door te ademen. In het begin is het goed om af en toe ook even stil te staan en de frisse lucht bewust op te snuiven en daarbij geuren, kleuren en lichtinval waar te nemen en te luisteren naar het gezoem van de insecten en het geluid van de vogels.

(Zit je thuis in de stoel, dan ook beginnen met de rustige bewuste ademhaling. Kijk naar de lichtinval in je kamer, de wolken die je door het raam langzaam voorbij ziet schuiven en de bewegende blaadjes in de boom voor het huis. Al deze dingen geven ons de nodige rust.)

- Ga je verder, kijk dan niet om je heen, maar alleen naar die dingen die in je directe blikveld liggen. Zoals de stenen/grond waar je over loopt, de mierenstraat waar je probeert niet

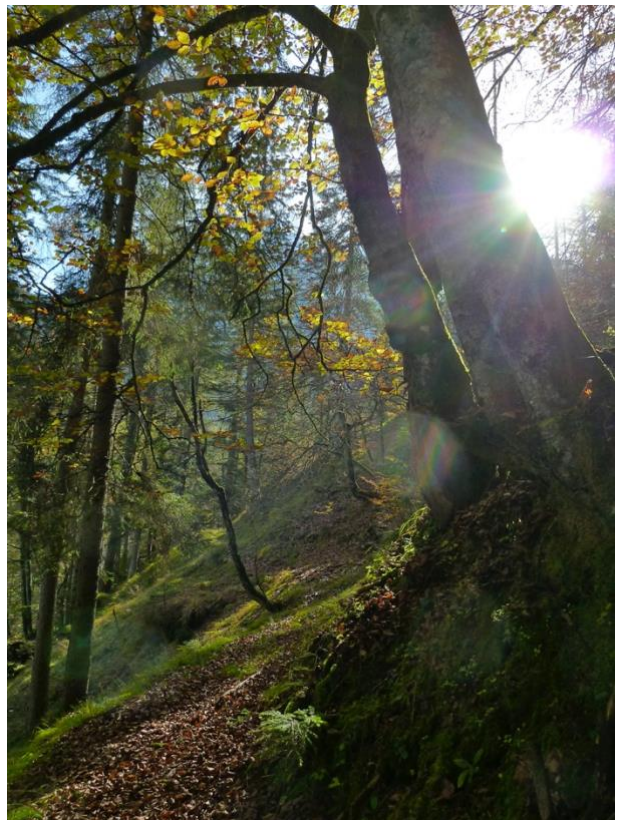
midden in te stappen. Je aandacht wordt als vanzelf ergens naar toe getrokken. De kleine blaadjes langs de rand van het pad waarin dauwdruppeltjes glinsteren, de dikke stam van een dennenboom die je rakelings passeert. Je hoort het ruisen van de ontelbare dennennaaldjes in de wind, het geknister van dorre blaadjes of takjes onder je voeten. Weet dat je omringt bent door natuurwezens die met hun geuren en kleuren je als het ware toeroepen en je helpen je fysieke zintuigen fijner af te stemmen.

(Soms zijn er problemen van het dagelijkse leven die toch nog weer de kop op willen steken. Zeg dan innerlijk heel vriendelijk; 'Verstand, hier kan jij even niet in mee gaan, daar moet jij even voor achteraan gaan staan'. Dit kan je zo nodig af en toe herhalen.)

- Na verloop van tijd merk je dat er iets veranderd. Je aandacht wordt getrokken naar iets waar je niet meer omheen kunt. Een klein boompje, een bloem of een polletje mos en je kunt niet anders dan het hartelijk met je innerlijk begroeten. *(Een mooie steen die vlak bij je op tafel ligt, een zonnestraal die je kamer binnen komt.)*

- Na enige tijd waarin steeds weer iets van binnenuit jouw aandacht vraagt en de warme stroom tussen jou en het wezen van de natuur plaats vindt dan is het of de tijd even stil staat en je als het ware opgenomen wordt door je omgeving. Voor mij zelf kan ik het alleen maar als volgt beschrijven; *'Een gevoel van thuiskomen en geborgenheid overvalt mij, het onbezwaarde gevoel wat ik herken uit de tijd toen ik nog een kind was'.*

Het zijn deze momenten van stilte *(ook al is het voor je gevoel maar een seconde, in de geestelijke wereld is alles eeuwig)* waarin jouw wereld en die van de natuurwezens samen komen. Laat ze innerlijk weten dat je de nood die in hun wereld heerst begrijpt. Ze lezen jouw intenties af uit je aura en verheugen zich dat je je bewust bent van hun bestaan, werk en noden en dan kan het gebeuren dat de natuurwezens zich op jou toe bewegen. Het is nooit andersom. *(Zodra je iets wilt zien, horen of voelen wordt het dwingend en dat schrikt ze af. Wees ook niet teleurgesteld als het nog niet zo gaat als je had gehoopt. Het heeft tijd nodig om er mee vertrouwd te raken en ook de natuurwezens moeten weer leren zich open te stellen voor de mens.)*



Bomen meditatie

-Is er een boom of struik waar je aandacht naar toe wordt getrokken, ga dan zitten aan de voet/tegen de stam/of op kleine afstand en sluit je ogen nadat je de boom met je hart bewonderd en begroet hebt. Zo nodig herhaal je het rustig ademen, het opsnuiven van de

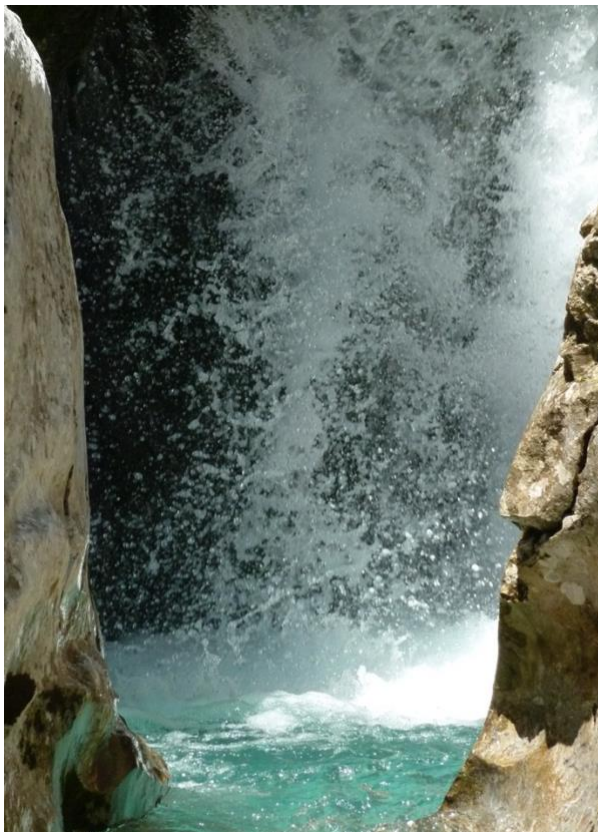
geuren, het luisteren naar de wind die de bladeren laat ritselen of door de naalden ruist. Tot je na verloop van tijd in je zelf een diepe stilte voelt. Daar in die stilte, kan het gebeuren dat de geest van de boom, de faun of soms is het de landschaps-engel, zich aan je kenbaar maakt.

Ook al zou je niets horen zien of voelen weet dat je door jouw intenties Christus-Natuurwezens naderbij laat komen waardoor zij hun werk voor de elementaire wezens kunnen doen

Contact met natuurwezens kan op veel verschillende manieren plaatsvinden. Allereerst is er het gevoel van stilte en ontroering, een aanraking in ons hart. Ze roepen ons als het ware aan met hun kleuren en geuren. Het kan zijn dat er een innerlijk beeld verschijnt, waarin het natuurwezen zich aan je kenbaar maakt of door het opklinken van een stem in je innerlijk. Dit kan allemaal, maar dat hoeft niet, want al hoor of zie je niets, je hart voelt het. Ieder mens die dat wil kan langs dit eenvoudige pad op heel persoonlijke wijze ervaringen opdoen en daarmee een band met de natuurwezens opbouwen. Door je ontvankelijkheid kunnen de natuurwezens kennis in jouw geestelijke lichamen laten binnenstromen. Het duurt vaak een poos voor je weet wat ze aan je vragen of wat ze willen geven, maar met verstrijken van de tijd zal je het innerlijk gaan begrijpen.

Water meditatie

Het kijken naar een glasheldere, klaterende bergbeek, die in haar natuurlijke stroming haar gang gaat is een uitzonderlijke belevenis. Maar al het water, ook dat wat thuis uit de kraan stroomt, of het niet zo schone kanaal, de sloot of rivier bij jou in de buurt wil geëerd en gekend worden. Kijk rustig naar wat er met het water gebeurt. Hoe de wind het laat rimpelen



en de zon het laat schitteren. Wees je ervan bewust dat je zelf ook voor het grootste gedeelte uit water bestaat en dat er dus van nature al een hechte verbinding tussen jou en het water is.

Laten we onze dankbaarheid naar het water uitstromen dan heeft dat een grote zuiverende werking. Met de trillingen van dankbaarheid zijn de waterwezens in staat om samen met Christus natuurwezens het water te verlevendigen. Het zuivert het etherische veld van het water en dus ook je eigen etherische lichaam.

Als laatste kun je het water om hulp vragen voor iets wat je in je zelf zou willen verwezenlijken of loslaten. Laat daarbij in gedachten het water door je heen stromen. Het waterwezen kan heel persoonlijk als een stem of een beeld zich aan je kenbaar maken.

Een meditatie voor Moeder Aarde

Lopend of zittend op Moeder Aarde laat je door je heen gaan wat voor een groots werk zij verricht. Zij is als een groot reservoir van alle, voor het leven op aarde benodigde mineralen. Zij laat het water door zich heen stromen om met dat water haar schatten (*mineralen*) mee te geven en over de aarde te verdelen. We stellen ons de prachtige kristallenwereld en erts aderen voor die zij in zich draagt en waarin zij het *wereld-weten* heeft opgeslagen. (*Zie over de hoge moraliteit, in nieuwsbrief 8 'de regenboog als brug tussen hemel en aarde'.*) Haar grootsheid en haar krachtige energie laat ons deemoedig worden en we danken haar. (*Zelf heb ik dan de behoefte om moeder aarde te laten weten dat ik voel en begrijp hoe zij moet lijden en beloof haar plechtig, hoe onbeholpen ik me daarbij ook voel, alles te willen doen om haar te helpen.* Soms word je uitgenodigd om even in haar binnenste te vertoeven, daar waar de tijd stil staat en je gevuld wordt met haar oerklank en een intens gevoel van vrede.



Laat de meditatie rustig uitklinken

Kom je langzaam weer in je dagelijkse bewustzijn terug, houdt dan dit stille contact met de geestelijke wezens in je hart vast.

Tot slot

Het klinkt zo eenvoudig, maar zelf weet ik uit eigen ervaring hoe moeilijk het is om te *onthaasten* in een wereld waar

alles jachtig en snel moet gaan. Het vraagt om een innerlijke houding die vaak lijnrecht tegenover die van je omgeving staat. Natuurwezens voelen dit haarfijn aan. Zij worden immers ook lang niet begrepen en erkent. Dat is iets wat we in elk geval met elkaar gemeen hebben. Het raakt mij dan ook diep als ik bomen langs de snelweg zie staan, dag in dag uit in de vieze lucht en onrust van het langs razende verkeer. Ik bewonder hun geestkracht omdat ze daar met een stralende bladeren kroon fier en sterk staan, al die vervuilde lucht omzettend in zuurstof. Dan voel ik zo duidelijk de boodschap: *'kijk ... Doe net als ik ...trek je niets aan van al dat gedoe om je heen.... jij kunt dat ook ...ontwikkel geestkracht.. en blijf stevig op aarde staan. Verbind je met ons en we zullen je altijd helpen in het vinden van de juiste weg'.* Dit zijn van die momenten waarin onze werelden elkaar raken waarin we gezamenlijk vrede en harmonie als zuivere energie de etherische wereld laten binnen stromen.

(1) In het boek van Tannis Helliwell, 'Een zomer met het kleine volkje' staat beschreven hoe Rudolf Steiner – door de wereld van de natuurwezens reisde om het contact tussen beide werelden te herstellen en om die natuurwezens bij elkaar te brengen die bereid waren te leren om contact met mensen op te nemen. Je kunt zeggen dat hij daar een soort school heeft opgericht, waar de natuurwezens konden leren die eigenschappen te ontwikkelen die nodig waren om weer met mensen te leren om gaan. Veel natuurwezens hadden hun vertrouwen in de mensen verloren, waar ze ook alle reden toe hadden

**(Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs is het niet toegestaan teksten of foto's voor andere doeleinden te gebruiken.)*

