**Introspectieoefeningen gedaan in het weekend van Aalst.**

**Zaterdag: denken -voelen – willen**

DENKEN

OEFENING 1: Sluit je ogen en stel u een boom voor. Kijk goed en onderzoek waar die boom ten opzichte van jouw lichaam in de ruimte staat.

Opmerking: we ontdekken dat onze voorstellingen in een voorstellingsruimte zijn voor ons hoofd in het etherhoofd.

OEFENING 2: Sluit je ogen en stel u een nieuwe boom voor in je voorstellingsruimte. Laat langzaam je hand van je knie bewegen, door die voorstellingsruimte, naar je voorhoofd en terug. Wat gebeurt er met die boom?

OEFENING 3: Sluit je ogen en observeer jouw activiteit en jouw voorstellingsruimte.

 Er worden een aantal eenvoudige sommen en aftrekkingen voorgezegd. Sommige zonder antwoord en sommige met antwoord.

Opmerking: Je ziet of hoort de antwoorden. De wilsactiviteit bij rekenen is van een andere kwaliteit dan die van het voorstellen. Het is een IK activiteit.

OEFENING 4: Sluit je ogen en observeer jouw activiteit en jouw voorstellingsruimte en jouw gevoel.

 Er worden een aantal eenvoudige sommen en aftrekkingen voorgezegd maar sommige uitkomsten zijn fout gezegd.

Opmerking: jouw evidentiegevoel reageert op die foute sommen.

We hebben dus WIL en GEVOEL in ons denken.

OEFENING 5: Sluit je ogen en observeer jouw activiteit en jouw voorstellingsruimte en jouw gevoel.

Stel je een cirkelomtrek voor in het verticaal vlak dat naar jou toe gekeerd is in jouw voorstellingsruimte.

Laat die cirkelomtrek groeien, krimpen, weer aangroeien en groeien tot hij zo groot is dat hij plots uit jouw zicht is. Laat hem nog groeien tot hij oneindig groot is. Laat hem vervolgens krimpen tot hij plots weer in je gezichtsveld is en laat hem krimpen tot een punt, een oneindig klein punt.

Opmerking: Het is een soort sprong als de cirkelomtrek uit je zicht verdwijnt en er daarna terug in komt. Je kan die cirkel niet zien maar wel denken en gewaarworden.

Dit is *voorstellingsvrij* denken.

VOELEN

OEFENING 6: Sluit je ogen en observeer innerlijke bewegingen en kleur en vormen terwijl er

een aantal woorden gezegd worden.

Tevredenheid

Vreugde verdriet

Blijdschap teleurstelling

Opgewekt teneergeslagen

Vrolijkheid somberheid

 Gelijkmoedigheid

 Geduld

Opmerking: de positieve woorden wekken opwaartse innerlijk bewegingen op (etherstromen), de andere wekken neerwaartse bewegingen op samen met het bijpassend gevoel. De bewegingen van onze handen, volgen doorgaans onbewuste die etherbewegingen bij het verwoorden van onze waarnemingen.

Gelijkmoedigheid geeft een horizontale beweging en gevoelsrust. Samen met gelijkmoedigheid en geduld zijn het DEUGDEN die niet vanzelf komen maar een IK activiteit van ons vragen.

Wij kunnen gevoelens bepalen door ze op te wekken met woorden.

WILLEN

OEFENING 7: a) Ga zitten en observeer jezelf als je heel langzaam recht wil staan. Welke innerlijke bewegingen word je gewaar?

 b) Doe dit opnieuw maar bij het heffen van je hand van je knie.

OEFENING 8: a) Stromingsoefening met de voeten open en toe klappen . Sta daarvoor in een kring met de schouders tegen elkaar. Je merkt dat “het beweegt”.

 b) Klap met je handen en geeft dit door aan de volgende. Probeer in de FLOW te komen door niets te veel of te weinig te willen maar door toe te laten dat de stroom sneller of trager gaat als het zich aandient. Dit vraagt grote terughoudendheid en een zeer wakker aandacht in het klappen om te voelen wat HET WIL.

**Zondag: fysiek lichaam en etherlichaam.**

Fysiek lichaam.

OEFENING 7: Kijk naar het grote skelet van de mens en van de gorilla. Doe hun houding na. Je merkt de zwaarte in die van de gorilla en de oprichtingskracht bij de mens.

OEFENING 8: Sta recht, houd je romp stil en beweeg je rechterarm naar achter zo ver mogelijk zonder te forceren. Stop er mee en sluit je ogen en doe dit puur visueel. Doe nu die oefening weer fysiek. Herhaal dit met je linkerarm.

Opmerking: na de visualisatie geraak je verder. Voorstellingsdenken heeft een invloed op je fysieke handelingen.

OEFENING 9: Recht staan en ritme van 3 bewegen met je voeten in een driehoeksvorm. Dit oefen je eerst. Vervolgens doe je het ritme van 4 met je armbewegingen door die in 4 tijden 90° voor te heffen ( horizontaal) dan nog eens 90° tot het verticaal is. Daarna laat je het zijwaarts in twee tijden zakken. Oefen dit apart. Nu doe je de twee bewegingen tezamen en tel je twee keer tot 12.

Etherlichaam

OEFENING 10 : Sluit je ogen en observeer goed in jezelf wat er gebeurt. Gedachtenrust! Gelijkmoedigheid!

Richt je aandacht op je rechtervoet.

Ga met je aandacht naar je linkervoet.

Verplaats je aandacht naar je rechterknie.

Richt je aandacht op je sleutelbeenderen.

Verplaats je aandacht naar je linkerknie.

Hou je aandacht op je linkerknie.

Blijf met je aandacht bij je linkerknie en neem waar!

Tot zover.

Opmerking:

Je neemt misschien waar dat je het “richten, verplaatsen of gaan van je aandacht” langs buiten, of langs binnen in je lichaam doet door een beweging (etherstroom) of je doet een mengeling.

Je kan de zwaarte voelen van het fysiek lichaam aan je linkerknie door daar lang je aandacht te houden. Je kan ook tintelingen voelen, het groeien van je knie ervaren, lichtheid voelen of warmte van je knie. Het zijn gewaarwordingen van je etherlichaam (etherknie). Lang aandacht geven aan een lichaamsplaats doet het etherlichaam daar groter worden, lichter worden, tintelen, opwarmen.

OEFENING 11:

a) Iedereen krijgt een ampoule van het antropsofisch geneesmiddel ISKADOR – viviscum. Er zijn 12 verschillende varianten.

Sluit je ogen en breng langzaam de ampoule naar je hart en observeer of je een overgang gewaar wordt en wat het jou doet. Geef jouw ampoule door aan je buur en ontvang de ampoule van je andere buur. Herhaal de handelingen.

b) Doe je ogen open en houdt de ampoule voor jou in één hand. Ga met je hand langzaam naar die ampoule en voel de overgangen en gewaarwordingen.

Opmerking: je kan etherkwaliteiten en overgangen gewaar worden, maar het kan ook aangename of zeer onaangename gevoelens opwekken.

**Maandag : astraal lichaam en IK**

Astraal lichaam

OEFENING 12: Sluit je ogen en observeer jezelf.

Krul de uiteinden van je mond naar omhoog.

Krul de uiteinden van je mond naar beneden.

Doe dit een paar keer heen en weer en observeer wat er binnen in jou verandert.

Houd vervolgens je mond horizontaal, wat observeer je?

Opmerking: je neemt misschien bij je mondhoeken naar omhoog de kleuren en bewegingen van vreugde , en van verdriet bij mondhoeken omlaag. Je krijgt misschien ook die gevoelens.

Hier wekt het fysiek lichaam (mondhoeken) een etherbeweging en een astrale beweging ( emotie) op, ge-impulseerd door je IK.

OEFENING 13: Herhaal oefening 6

Je merkt misschien dat je hier door je Ik ge-impulseerd, een bijhorend gevoel krijgt. Dit wekt een etherstroom op en bij sommigen gaat ook het fysiek lichaam reageren door de mondhoeken omhoog of omlaag te krullen.

Opmerking. Je kan je emotioneel of astraal lichaam opvoeden door een IK activiteit zoals het werken met de deugden. De twaalf deugden werden voorgelezen zoals voor de maand oktober: tevredenheid wordt tot gelatenheid.

 IK

OEFENING 14:

Sluit je ogen en neem waar.

Er worden volgende woorden gezegd:

Ruiken

Horen

Smaken

Ik wil ruiken

Ik wil horen

Ik wil smaken.

Opmerking: Je kan een beweging gewaarworden naar je neus, oor of mond door deze woorden. Bij de drie laatsten kan dat nog sterker waargenomen worden.

**Dinsdag : verstands/gemoedsziel bewustzijnsziel Manas-Buddhi-Atman**

OEFENING 15: vergelijk de gewoonten en ziele-houdingen van Nederlanders en Belgen. Welke zijn meer verstandsziel en welke zijn meer gemoedsziel?

OEFENING 16 : Sluit de ogen en plaats je beide handen voor en achter je hoofd en voel het middelpunt tussen die twee, midden in je hoofd. Plaats nu je handen rechts en links op je slaap en voel opnieuw dat middelpunt in je hoofd. Herhaal dit, maar nu met je ene hand onder je kin en het ander boven je hoofd. De drie punten zijn hetzelfde. Blijf in dit punt en neem waar wat er met je bewustzijn gebeurt. Na een tijdje verplaats je dat punt naar het punt tussen de wenkbrauwen. Neem waar wat er gebeurt. Verplaats je aandacht tussen de twee punten. Blijf vervolgens langer in het punt midden in je hoofd.

Opmerking: je kan ervaren dat je bewustzijn in het middelpunt van je hoofd een open bewustzijn is. Je bewustzijn vernauwt als je met je aandacht tussen je wenkbrauwen bent. Je kan dan ook druk of spanning ervaren in je voorhoofd.

OEFENING 17: Sluit je ogen en neem waar wat er vanbinnen resoneert met kleur, beweging, kracht, licht of warmte als beeld.

Er wordt twee keer het woord “MANAS’ uitgesproken.

BUDDHI hebben we niet gedaan omdat het al sterk genoeg aankwam met MANAS.

**Woensdag : het negendelig mensbeeld herleid tot het 4 delig mensbeeld. Imaginatie-inspiratie- intuitie.**

OEFENING 18: Verdeling van de deelnemers in groepjes van ongeveer 6 à 7 mensen.

Twee vrijwilligers melden zich om te proeven terwijl de anderen waarnemen wat er met het astraallichaam (gebaar) en met het etherlichaam (beweging) gebeurt.

De eerste vrijwilliger krijgt achter elkaar met tussenpauze eerst ZOUT en dan SUIKER te proeven. Daarna komt de tweede vrijwilliger en doet hetzelfde.

De waarnemingen worden dan met elkaar gedeeld en vergeleken.

Vervolgens rapporteert elke groep wat ze waarnamen in de grote kring.