

De eerste oefening: controle van het denken

"Temidden van wat wij ons denken noemen -
Dat meestal door ons flitst
Zonder dat we erbij betrokken zijn,
Besloot hij

Samengepakt, weg te zinken
In een vrij gekozen gedachte
hij verankerde en wortelde zich erin
Ingespannen en begrensd
Zodat
De krachten van het zuivere denken
hem zouden versterken."

Christian Morgenstern (uit: Wij vonden een pad)

Kenmerken:

Reguleren van of meesterschap van gedachtenprocessen, controle van het denken, controle van de wereld van gedachten, de leiding van de ziel over zijn denkprocessen, stoppen met afdwalende gedachten, klaarheid en het denken ontwikkelen, concentratie.

Tekstcitaten van R. Steiner:

- Eerst schenken we aandacht aan het richten van de gedachtenvolgorde, dit noemt men "controle van de gedachten",...
Wanneer we, bv. tijdens een gesprek, een onlogische gedachte horen, zouden we onmiddellijk de correcte gedachte voor de geest moeten halen. Wanneer we ons in een onlogische omgeving bevinden, moeten we er ons om deze reden echter niet uit terugtrekken zodat onze ontwikkeling bevorderd wordt. Ook moeten we niet de drang voelen om iedereen en alles wat onlogisch is in onze omgeving, uiterlijk te verbeteren. Het is beter om innerlijk en op een rustige manier de onlogische gedachten die bij ons binnenstromen, een logische en betekenisvolle

wending te geven. Het behoud van deze logische richting in het denken, proberen we steeds na te streven.

- In volkomen innerlijke vrijheid plaatst men een gedachte in het centrum van de ziel, waar anders opdringerige gedachten komen en gaan. Dan probeert men alle storende gedachten en gevoelens te mijden en verbindt men met de eerste gedachte een nieuwe gedachte die men bruikbaar acht.
Zo'n oefening werkt weldadig op de ziel en zo op het hele lichaam. Het brengt het lichaam in zulke harmonieuze toestand, dat het zich onttrekt aan nadelige invloeden, ook als de ziel zich gedeeltelijk uit het fysieke lichaam teruggetrokken heeft.
- Wie slaagt in het richten van zijn gedachten, dagelijks tenminste 5 minuten, en dit maandenlang, op een doodgewoon voorwerp, bv een naald of een potlood, en daarbij alle gedachten buitensluit die er geen verband mee houden, maakt goede vooruitgang. Men mag dagelijks een ander voorwerp kiezen of hetzelfde voorwerp behouden gedurende verschillende dagen. Wanneer we er in slagen om ons denken te doen opleven door gedurende een bepaalde tijd een vertrouwd voorwerp te gebruiken, dan mogen we zeker zijn dat ons denken in overeenstemming is met de realiteit.
Als we ons afvragen: waarvan is een potlood gemaakt? Hoe werden de verschillende materialen vervaardigd? Wanneer werd het uitgevonden? Enz... dan mogen we zeker zijn dat ons denken meer verenigbaar is met de realiteit dan wanneer we zitten te peinzen over de zin van het leven. Eenvoudige denkoefeningen zijn een veel betere voorbereiding voor het vormen van degelijke begrippen over de Saturnus-, Zon- en Maan evolutie dan complexe, geleerde ideeën.
Bij het denken gaat het niet over het object waarop het gericht is, maar wel dat het krachtig is en 'to the point'.
Als het denken zo is opgevoed m.b.t. eenvoudige, zichtbare realiteiten, dan zal het dezelfde tendens vertonen wanneer het zich niet langer in de greep bevindt van de fysieke wereld en haar wetmatigheden. De leerling zal ontdekken dat hij elke neiging tot zinloos of extravagant denken verliest.
- De eerste voorwaarde is het bevorderen van het helder denken. Hiervoor moeten we alle willekeurige gedachten kwijtraken, al is het maar voor 5 minuten per dag (hoe langer, hoe beter).
We moeten heersers worden van de gedachtenwereld. Daarom moeten we gedurende deze korte periode, uit vrije wil, onze ziel leegmaken van alle dagdagelijkse dingen en het initiatief nemen om één gedachte in het centrum van de ziel te plaatsen.

De gedachte hoeft niet interessant of veelbetekenend te zijn. Om het doel te bereiken is het beter om een oninteressante of weinig betekenende gedachte te nemen. Het denken wordt hierdoor aangezet om te putten uit eigen energie, terwijl een interessante gedachte het denken gewoon meeneemt. De oefening wordt dus beter uitgevoerd met gedachten rond een speld dan rond Napoleon.

De leerling zegt tot zichzelf: ik start met deze gedachte en op eigen initiatief associeer ik er mee wat ik toepasselijk vind. Op het einde van de oefening moet de gedachte nog even kleurrijk en levendig zijn dan in het begin.

De oefening:

Op harmonieuze wijze grondig leren denken over een bepaald object.

Wat gedaan moet worden:

Kies een eenvoudig, door de mens vervaardigd object, zoals een potlood, lucifer, stoel of zakdoek...

Probeer alles over dit voorwerp te achterhalen, gebruik hiervoor desnoods encyclopedieën, doe-het-zelf boeken, enz...

Schrijf dit neer zodat je het kan onthouden.

Probeer vertrouwd te worden met het hele productieproces van grondstoffen tot afgewerkt product, zodat de beschrijving zou kunnen gebruikt worden in een encyclopedie.

(R. Steiner schreef zelf verschillende stukjes voor het Pierer Lexicon)

Blijf steeds objectief en bij de feiten, richt jezelf op het object en vermijdt persoonlijke interpretaties. Doe je best om een goed gestructureerde gedachtenreeks op te bouwen m.b.t. de vier of zeven niveau's (zie onder). In het begin is het beter om de oefening te beperken tot de eerste drie of vier niveau's.

Eenmaal dat je erin slaagt om een reeks volledig te doordenken, doe je er goed aan om je het hele proces levendig voor te stellen, zoals in een film. Probeer dan om de film terug te draaien, laat de gedachten stromen in omgekeerde volgorde.

Wat vermeden moet worden:

- ongedisciplineerd denken
- op een associatieve, subjectieve of schrander scherpe manier gedachten vormen.
- passief gedachten binnenlaten i.p.v. actief betrokken te zijn.
- Wegdromen en de draad verliezen.

Wat belangrijk is:

De gewoonte ontwikkelen om organische denkprocessen te structureren. Deze gewoonte moet een innerlijke noodzaak worden.

Raamwerk van gedachten niveau's:

Niveau's	uiterlijk aspect (object)/innerlijk aspect (concept)	
'Ik' niveau	aard, uitvinder (4)	
Astraal niveau	ontwerp, uitvoering (3) behoefte, bruikbaarheid (5)	
Etherisch niveau	vervaardiging, proces (2)	herkomst, geschiedenis (6)
Fysiek niveau	vorm, materialen (1)	verschillende types (7)

Vragen die kunnen gesteld worden over het object:

1. Wat zijn de vormen van het voorwerp, de componenten, de grondstoffen?
2. Hoe zijn de verschillende onderdelen vervaardigd en samengevoegd?
3. Waarom werd het object op deze manier ontworpen? Wat is het doel? Wat zijn mijn gevoelens daarover?
4. Wie vond het uit? Waar en wanneer?
5. Waarom en met welke bedoeling dacht de uitvinder eraan?
6. Wat waren de voorlopers ervan, hoe ontwikkelde het voorwerp in de geschiedenis?
7. Welke variëteiten bestaan er momenteel, wat is het verschil in vorm, materiaal, gebruik?

Een praktijk voorbeeld: het potlood:

1. *fysiek niveau (uiterlijk): componenten, vorm en materialen*
 - vorm, grootte, kleur, onderdelen
 - gewicht, oppervlakte, textuur, structuur, temperatuur, samenstelling
 - dichtheid, hardheid, klank
 - geur, geurintensiteit (bv cederhout versus synthetisch materiaal)
 - smaak
 - materiaal van de onderdelen: hout, grafiet, klei, lijm, vernis, inkt (woorden op de schacht), rubber, gom en messing huls
2. *etherisch niveau (uiterlijk): verloop der processen, activiteiten (eerst voor de afzonderlijke delen, daarna in hun combinatie)*
 - hout: bos, bomen hakken, transport, zagen,...
 - grafiet: mijn, ontginning, transport,...
 - klei: mijn, ontginning, transport, verpulvering, menging met grafiet, bakken in de oven,...
 - lijm: grondstof, vervaardiging,...
 - vernis en inkt: persing tot olie en pigmenten, proces

- rubber: grondstof van olie of latex, vervaardiging
 - messinghuls: mijn, ontginning, transport, smelten, proces
- Daarna moet men denken hoe al deze elementen gecombineerd worden in de fabriek, het inpakken van de afgewerkte potloden, transport tot in de winkels enz...

3. *astraal niveau (uiterlijk): design en gevoelens*

- design: functie, ergonomische aspecten, economische overwegingen,...
- gevoelens i.v.m. kwaliteiten, bruikbaarheid, esthetische aspecten, gebruik

4. *IK - niveau: eigenschappen, uitvinder*

Wie vond het potlood uit, waarom en waar en hoe?

(Nicholas Conté vond de grafiet/klei mengeling uit in 1795 en maakte er een potlood mee.) Ondertussen is het potlood grondig veranderd.

5. *astraal niveau (innerlijk): nood aan de uitvinding, doel en betekenis, gevolgen voor het alledaagse leven, gevolgen voor de cultuur.*

Het potlood bood einde 18^e eeuw vele voordelen t.a.v. de andere, op dat moment bestaande schrijfinstrumenten.

Het vergemakkelijkte daarom de doorbraak van een nieuw stadium in de culturele ontwikkeling (d.i. de industriële revolutie).

6. *etherisch niveau (innerlijk): ontwikkelingsgeschiedenis van de schrijfinstrumenten, effect op de culturele evolutie.*

- Historische reeks: vinger, tak, steen, borstel, krijt, veer, vulpen, balpen
- Effect: bevorderde de industriële revolutie omdat gedachten gemakkelijk konden neergeschreven worden.

7. *fysiek niveau (innerlijk): het concept en zijn verschillende vormen als fysiek voorwerp*

- volgens functie: kleurpotlood, schrijfpotlood, markeerpotlood, ...
- volgens grootte: schrijnwerkerpotlood, dagboekpotlood, artiestenpotlood,...
- volgens vorm: cilindervorm, drie-, vier- of zeshoekig,...
- volgens hardheid: er zijn 14 verschillende gradaties van hardheid mogelijk (van 9H tot 6B)

Deze zeven stadia maken het potlood tot een idee dat alle mogelijke variëteiten bevat, ook de toekomstige soorten. Het oeridee van het potlood verschijnt als resultaat.

Men heeft de volledige ontstaansgeschiedenis van een individueel potlood opgespoord en nu kan men de oefening omkeren. We vertrekken van de oeridee (het archetype) en eindigen met het concrete voorwerp. De stappen vinden dan plaats in omgekeerde volgorde:

1. oeridee 'potlood'
2. familieboom van de potloden
3. noodzaak van uitvinding en doel
4. geboorte van het concept bij de uitvinder
5. design, planning en kwalitatieve aspecten
6. vervaardiging en verkoop
7. waarneming van een concreet potlood

'Ik' niveau	4. uitvinder	
Astraal niveau	5. design	3. behoefte
Etherisch niveau	6. vervaardiging	2. familieboom
Fysiek niveau	7. potlood	1. archetype

De omgekeerde volgorde is verbonden met de weg waarop materiële dingen te voorschijn treden uit de spirituele oerideeën.

1. archetype
2. afdaling doorheen familieboom
3. ontdekking van het concept door de uitvinder en zijn motivatie
4. creatie
5. embryonaal stadium
6. geboorte, groei
7. maturiteit, perfectionering, vervollediging

met andere woorden, zeven stadia van afdaling.

Praktische suggesties:

- Het is een goed idee om de oefening 's morgens, ten laatste vóór de middag, uit te voeren, omdat ze je wakker maakt en energie geeft. De oefening vervult je met een soort verticale kracht, zelfs wanneer ze niet perfect uitgevoerd werd.
- Wanneer je begint is het beter om telkens verschillende voorwerpen te kiezen, later kan je je concentreren op 1 gekozen object (zie ook bemerkingsen).
- Als het onmogelijk is om bv. bij de tweede stap (etherisch niveau) je alle details te herinneren, dan moet je de details verzinnen zodat het gedachteproces vloeiend en aaneensluitend blijft. Toch is het best om dit

zoveel mogelijk te vermijden want het is juist belangrijk dat de oefening gebaseerd is op concrete en reële feiten.

Bemerkingen:

Wanneer je de oefening uitvoert in omgekeerde gedachtevolgorde dan kan er een ritmische klokslingerachtige gedachtengolf ontstaan. Dan geeft de oefening 'controle van het denken' de ervaring om het denken te beleven als trilling, als golf. Het denken manifesteert zich als activiteit van en met het etherlichaam.

Etherstroom:

Er ontstaat een gevoel van veiligheid en zekerheid, gedragen door ritmisch vloeiend water. Dit gevoel moet men uitgieten van het voorhoofd over het hoofd naar het midden van de rug.

Gebaar:

De eerste houding van 'Ich denke die rede'.
De wereld als centrum en omgeving. (zie later)

Effect:

De denkcapaciteit wordt enorm verhoogd. Orde, als een organische mensenskwaliteit, verschijnt of versterkt zodat het dagelijkse leven harmonisch gestructureerd wordt.