

Basisideeën over de waarneming.

27/03/2009

Bij het waarnemen ontmoet de mens de wereld en hij is er zich van bewust. We hebben hier vier elementen:

- de binnenwereld
- de buitenwereld
- de ontmoeting
- het bewustworden.

Gedurende dit proces vindt een verdieping plaats. Het proces gaat door lagen zowel aan de kant van de observeerder als aan de kant van het object. Dit gebeurt in fases die we hier beschrijven.

Aandacht

In het begin worden we gespiegeld door de buitenwereld. We stoten ons eraan. Zo worden we ons van onszelf bewust en van de buitenwereld. Zonder het gespiegeld worden, het stoten op, zouden we ons niet van onszelf bewust kunnen worden. Door een steen te voelen, voel ik tegelijkertijd dat ik er ben. Zeker als hij op mijn hoofd valt. Maar ik voel ook de steen.

De eerste ontmoeting vindt plaats vanuit het verleden, zowel vanuit mijn eigen verleden als vanuit het verleden van de steen. Ik met mijn voorstellingen, mijn gedachten, mijn manier van waarnemen, mijn oordelen, ... , de steen zoals die tot nog toe geworden is.

Bij het “aandacht schenken aan iets” start een proces dat zich van binnen naar buiten, en omgekeerd, beweegt. Ik ga naar buiten en neem waar wat er is, ik beweeg me naar binnen en neem waar hoe het reageert in me. Op die wijze verkrijg ik informatie over het object.

Als het goed is krijg ik zowel informatie over het object als informatie over mezelf, door mezelf als deelnemer van het proces waar te nemen. Op die wijze verbeter of corrigeer ik mijn fouten.

Dit deel van het proces speelt zich meer af in de zintuigen in het cognitieve. Het “aandacht schenken aan” gaat verder dan het gewoon registreren. Er is meer warmte mee verbonden en het helpt je om dieper in de dingen door te dringen.

Oefeningen voor dit stadium kunnen hun focus zowel naar het object hebben als naar je eigen manier van waarnemen.

Inleven

Een verdere fase in het proces van de waarneming is dat de uitstraling van het object zich vermengt met mijn eigen uitstraling. De kwaliteit die een object uitstraalt wordt door mij gevoelsmatig beleefd. In dit gedeelte van het proces is er ook een binnen- en een buitenkant. Maar de energie van het object mengt zich met mijn eigen energie. Zo kan ik de kleur rood in stap 1 als een bepaalde tint van rood waarnemen, in de tweede stap beleef ik de innerlijke kwaliteit van rood, doordat het rood zich met me mengt. Ik wordt dus zelf gevoelsmatig een beetje rood. Dat gebeurt als ik me inleef in het object. Dit gebeurt nu of nooit.

Het werk dat hier dient te gebeuren is het uiteenhalen van binnen en buiten. Mijn eigen gevoelens moeten klankbord worden zonder zelf op de voorgrond te komen. Ze worden tastorgaan.

Oefeningen voor dit stadium kunnen dienen om mezelf te leren kennen of om het object te leren kennen.

Laten opstaan

De waarnemer en het object worden één. Maar de waarnemer blijft hierbij bewust. Het object staat op in hem en hij in het object. Je krijgt er een idee van hoe het is om door de ogen van het object te kijken. De wilskrachten van het object worden één met je eigen wilskrachten. Op die manier ervaar je de krachten die het object tot stand hebben doen komen. Als je in dit stadium je blik naar binnen richt, ervaar je iets over de reden waarom je dit object bent tegen gekomen. Er zit dan een opdracht in. Een diepere ontmoeting met een object is reeds een creatieve daad met een transformatief karakter voor de wereld. De wereld wacht erop door ons herkend, erkend en omgevormd te worden.

Tekening

binnen

de waarnemer

- zintuigen
- voorstellingen
- gedachten
- oordelen
- eigen gevoelens
- sympathie en antipathie
- driften
- wilsimpulsen
- karma

buiten

het object

- uiterlijke schijnbare laag
- zoals het er uiterlijk uitziet
- het kwalitatieve
- uitstralend leven
- klank
- krachten die het object veroorzaakt hebben
- het wezen

