

---

Cynthia Hoven-webinar  
(August - Oktober 2022)

## Seks basisøvelser for spirituell utvikling

Joop van Dam, English translation by Otto Koene.  
Editing and copy-editing by Dirkje Koene.

Oversatt til norsk av MK

---

### Foreløpige krav for å ta fatt på en åndelig trening

Steiner mente at for at en åndelig trening skulle bære "sunn frukt", ville en person måtte passe på følgende:

- Å arbeide for å utvikle en sunn kropp og sjel.
- Å føle seg knyttet til hele tilværelsen; å kjenne seg igjen i alt, og alt i seg selv; ikke å dømme andre uten å stå i skoene deres.
- Å erkjenne at ens tanker og følelser har like stor innflytelse som ens gjerninger, og at arbeidet med det indre arbeidet er like viktig som arbeidet med ens ytre liv.
- Å erkjenne at den sanne essensen til et menneske ikke ligger i personens ytre utseende, men snarere i den indre natur, i personens sjel og åndelige eksistens.
- Å finne den genuine balansen mellom å ha et åpent hjerte for kravene fra den ytre verden og opprettholde indre styrke og «urokkelig utholdenhet».
- Å utvikle evnen til å være tro mot en beslutning som er tatt, selv i møte med skremmende motgang, inntil man kommer til konklusjonen om at beslutningen er feil.
- Å utvikle takknemlighet for alt som møter oss, og for den universelle kjærligheten som lar verden åpenbare seg fullt ut for ens eget selv.

## Supplerende øvelser

Steiner foreslo at en spesiell gruppe generelle øvelser skulle følge med all åndelig trening, da han mente deres innflytelse på indre utvikling ville være fordelaktig uavhengig av den åndelige veien. Disse seks øvelsene er:

- Å praktisere selvkontroll over ens tenkning. For eksempel: over en periode – vanligvis noen få minutter, ikke lenger – tenk på en hvilken som helst gjenstand og konsentrer ens tanker utelukkende om denne gjenstanden. (Feks en krystall eller en binders.)
- Utvikling av initiativ. Velg for eksempel en hvilken som helst positiv men fri gjerning, det vil si en som ingen påvirker deg til å gjøre, og velg en tid på dagen eller en ukedag denne gjerningen skal utføres.
- Likevekt. Stille reaktive følelser.
- Positivitet. Se de positive sidene ved alt, og gjør det beste ut av enhver situasjon.
- Åpent sinn. Vær åpen for nye opplevelser og ideer, og la aldri forventninger basert på fortiden lukke tankene dine for øyeblikkets potensial.
- Harmoni. Finn et harmonisk, balansert forhold mellom de ovennevnte fem egenskapene, øv dem regelmessig og bli i stand til å bevege seg dynamisk mellom dem.

De første tre øvelsene er ment å gjøre det mulig for en person å oppnå selvdisciplin i tenkning, vilje og følelse.

## Introduksjon

Stadig flere føler behov for å jobbe med å utvikle sitt indre med en bestemt metode, ved hjelp av ulike øvelser eller meditasjon. Det får deg noen ganger til å lure på hva som motiverer folk til å gjøre denne ekstra innsatsen dette krever.

Det å se etter hvordan du kan få et fastere grep om deg selv er ofte forårsaket av at du føler deg ukomfortabel med måten du fungerer på visse områder. Du merker for eksempel kanskje at tankene dine er en refleksjon av andres meninger, mens det kjennes en stund siden dine *egne* tanker sluttet å strømme. Eller du observerer at du synes det er vanskelig å kontrollere følelsene dine; de strømmer så raskt forbi at du ikke klarer å holde dem lenge nok til å forstå hva de egentlig vil fortelle deg. Det kan også hende at vi knapt rekker å  *reagere*, istedenfor å handle. Sammen kan dette skape et slikt ubehag at du bestemmer deg for å begynne å gjøre noe for å bli som en kaptein med kommando over de områdene som kreves for å kunne navigere sjelens skip.

Ikke bare din egen indre verden men også måten du forholder deg til andre mennesker på kan fremkalle spørsmål i tankene dine. Når du gjør det, kan det tenkes at det er rom for forbedringer når det gjelder hvordan du reagerer på andre og at du reagerer på en voksen måte i alle situasjoner. Eller, du merker hvor vanskelig det er å håndtere mennesker på jobben på en slik måte at ingen føler seg ekskludert. I familielivet kan det utvikle seg en viss rutine, mens man hver dag egentlig gjerne vil oppleve nye ting sammen. I dagens verden har det blitt nesten umulig å leve i et fellesskap med andre uten å utføre denne ekstra innsatsen av deg selv.

Et tredje element som stimulerer viljen hos mennesker til indre utvikling er den voksende følelsen vi utvikler for opplevelser som er metafysisk, altså det som ligger til grunn for virkeligheten. Spesielt hos unge mennesker er dette mer og mer tilfellet. Dette leder til spørsmålet om hvordan du kan skolere sjelen din sjel å bli et objektivt instrument for å oppfatte og forhindre deg selv i å gå inn i en verden av illusjoner eller fantasier fra dine egne ønsker.

Den seksdelte veien er ikke alltid lett å ta fatt på på en måte som gjør øvelsen din effektiv. Det er mange omstendigheter som kan hindre deg i å gjøre det, og øvelsene vil ikke alltid lykkes som planlagt. Hvordan kan du fortsette å gi næring til aktiviteten din slik at du kan holde ut over en lengre periode?

En måte som er nyttig er å øve sammen med andre. På den måten vil du se at du ikke er den eneste som har problemer med å holde deg til øvelsene, og dere kan være til støtte for hverandre. Det hjelper også å se på dine tidlige og ofte klønete utviklingstrinn fra et bredere perspektiv.

Det var først tidlig på 1800-tallet at hele konseptet med utvikling begynte å gå opp for folk. Opprinnelig var det den engelske geologen Lyell, som det gikk opp for at planeten jorden i løpet av tiden gikk gjennom forskjellige utviklingsfaser. Darwin brukte ideen om evolusjon på plantenes og dyrenes rike. Først i løpet av 1900-tallet oppsto tanken om at det finnes noe som heter psykologisk vekst når det gjelder mennesker. På sekstitallet begynte man å bli bevisst på hvordan miljøet vi lever i i de tidlige barndomsårene påvirker oss i vår utviklingsprosess.

Dagens mennesker over hele verden bestemmer seg for å ta fatt på veien til indre utvikling. Tanken på at du legger ut på denne relativt nye veien sammen med så mange andre kan være til hjelp for å gi energi til entusiasmen og utholdenheten du trenger for å klare å gå denne utviklingsveien av øvelser.

## Den første øvelsen: Tankekontroll

Den første øvelsen på den seks-delte veien tar sikte på å kontrollere vår tenkning. Det er lurt før du starter øvelsen at du leser beskrivelsen gitt av Rudolf Steiner i '*An outline of occult science*'. Høydepunktene er gitt på slutten av øvelsene.

Det er egentlig ganske tydelig hvorfor øvelsene starter med å tenke. Ved å gjøre det drar du fra området i bevisstheten din hvor du er mest våken, hvor din tilstedeværelse er mest aktiv. Først etter at du har blitt herre og mester her, kan du stige ned til de dypere og mindre bevisste lagene i ditt vesen. Som en gruvearbeider som må måle lampen sin før han går inn i gruen.

Generelt sett er kvaliteten på vår tenkning i vårt daglige liv ikke særlig fokusert. Hvis du ser nøye etter, vil du finne at tankene dine ofte består i mye rabling. Det vi ser rundt oss og minnene som stadig kommer til oss, leder oss fra den ene assosiasjonen til den andre. Essensen av tenkeøvelsen er at du holder deg til ett spesifikt emne. Du bekrefter deretter om du har klart å gjøre dette. Når du utfører denne øvelsen over en lengre periode, la oss si i en måned, og du gjør dette fem minutter om dagen, vil du legge merke til at konsentrasjonsevnen og objektiviteten i tenkningen din vil øke.

Hvordan fungerer denne første øvelsen? Rudolf Steiner anbefaler at vi fokuserer vår tenkning på vanlige redskaper; konkrete, jordnære gjenstander som tjener et bestemt formål og som lar oss enkelt verifisere riktigheten av bildene vi har av dem. Vi snakker her om en kopp, en skje, en binders, en fyrstikk og den slags ting.

For noen mennesker er det nyttig å velge et fast tidspunkt på dagen for å utføre øvelsen. Andre klarer å bruke de "tomme" øyeblikkene på dagen, tiden når du venter på bussen eller toget, noe som gjør *den* tiden nyttig. I et slikt øyeblikk trekker du deg tilbake fra hverdagen for en kort stund, bokstavelig talt og billedlig talt lukker du en port som er mellom deg og omverdenen og du går inn i ditt eget indre verksted. Nå kan du slå på tenkelyset og rette dette mot objektet du har valgt.

Du kan gjøre dette på to måter. Enten plasserer du det valgte objektet foran deg, eller så fremkaller du det opp i tankene dine fra hukommelsen. I det andre tilfellet, når du ser på objektet i virkeligheten på et senere tidspunkt, vil du ofte bli overrasket over hvor mye mer det er å observere angående det involverte objektet.

Så, du har valgt en bestemt gjenstand, som for eksempel en skje, og du observerer nå nøye dens egenskaper: størrelsen, fargen, formen og så videre. Som en god start, for å gjøre observasjonene dine nøyaktige og konkrete, kan du late som om du beskriver objektet for en blind person.

Det neste trinnet er ikke bare å observere objektet, men å utvikle tanker om det. Da er det nødvendig at du stiller spørsmål. Å stille spørsmål hjelper deg å lede tankene dine fra assosiativ tenkning til fokusert, kreativ tanke. Jeg kunne spørre meg selv, og holdt meg til gjenstanden vi har valgt: 'Hvorfor har en skje denne formen? Hvilket materiale er det laget av? Noen ganger, for å svare på et spørsmål, vil det være nødvendig å konsultere med andre, eller en ordbok eller et leksikon. Dette er ikke en del av selve øvelsen, men innhenting av informasjon er et bidrag til å gjøre tankelivet ditt nøkternt og relevant.

I likhet med reparasjon av et dekk, da det er det praktisk å ha det nødvendige verktøyet klart før du starter, er det er nyttig å ha noen spørsmål klare før du begynner på øvelsen, som for eksempel: Hvordan er denne tingen laget? Når ble den laget? Ble den tidligere brukt til samme formål? Har navnet noen betydning?

Når du har gjort øvelsen et par ganger med den samme gjenstanden – la oss bare holde oss til skjeen for øyeblikket – vil du legge merke til hvorfor skjeen har en gitt størrelse og form, og nøyaktig hvorfor den er laget av akkurat dette materialet vil bli tydeligere for deg.

«Idé-skjeen» blir synlig *bak* dens ytre utseende. Ved ren observasjon av objektet kommer du til slutt til en tilstand av klar tenkning. Du vil merke, når du har valgt det samme objektet noen dager på rad, at du kan ordne tankene dine på en mer logisk måte.

I begynnelsen, hvis du har problemer med å utvikle tanker som kommer fra observasjonen din, er det ofte bedre å starte med å velge et mer komplekst objekt, som for eksempel en sykkel, som består av flere komponenter, hver med sin egen hensikt. På denne måten kan du i utgangspunktet tenke med et bredere fokus. Først senere kan du da ty til en enkel binders.

Det som er viktig med å gjøre denne typen trening er å holde på med den en god stund. Når du begynner er ikke dette så vanskelig, fordi oppdagelsene av et så vanlig objekt fører til å tilstrekkelig glede og energi til å skape den konsentrasjonen som trengs for å utvikle tankegangen din trinn for trinn. Objektet i seg selv forårsaker interessen, og *det* vil holde deg fokusert. Når de viktige funnene er over og ingen nye tanker dukker opp rundt gjenstanden, blir det vanskeligere. Du kan føle deg fristet til å velge et annet objekt. Øvelsen blir imidlertid desto mer meningsfull når du holder deg til samme gjenstand og forsøker å gjennomføre øvelsen noen ganger til. På en eller annen måte begynner øvelsen for alvor først nå, for nå må konsentrasjonen ut av deg selv; å skape interessen blir din egen aktivitet.

Et annet problem du må møte etter en stund er at tankene dine blir en rutine. Dette uttrykker seg i å si bestemte ord automatisk og uten at du hører dem lenger, for eksempel hard, myk, hul, skarp, uten å tenke videre over dette. Det kan være nyttig når du erstatter din mer eller mindre drømmeaktige fremstilling av ord til tenkebevegelser. La meg forklare. Ved å ta en skarp kniv i hånden kan du si ordet «skarp» høyt, men du kan også oppfatte kvaliteten på noe som er skarpt i tankene dine som en bevegelse. Du kan oppta tankene dine med "skarp" som en prosess, som bevegelse: skarphet skiller, den skjærer, den deler, og utfører dermed som en indre handling det ordet indikerer.

Hvilke indre erfaringer kan du få ved å gjøre denne øvelsen? For det første vil du legge merke til at kraften din til å oppleve din egen indre verden, til å «leve» som om det var i din indre verden, vil bli sterkere. På en måte vil du føle deg mindre avhengig av omverdenen og mer selvforsørgende. Når det gjelder din fysiske og mentale tilstand, er du bedre inkarnert og dermed mer våken. Siden du vil være i stand til å ta aktiv kontroll over tenkebevegelsene dine mer fast, vil dette hver gang resultere i at du føler deg komfortabel og rolig. Viljen i tenkningen din har blitt mobilisert.

## Den andre øvelsen: Kontroller viljen

Målet med den andre øvelsen er at vi lærer å håndtere impulsene fra vår egen vilje. For å si det på en annen måte, er hensikten med denne øvelsen å styrke vår streben etter å selv ta initiativ i det vi gjør. På samme måte som vår tenkning kan bli sterkt påvirket fra ting vi tilfeldigvis hører eller ser, eller av minner som spontant dukker opp, danner handlingene våre i stor grad en automatisk respons på indre eller ytre stimuli.

Ofte kan du bli veldig opptatt av å håndtere spørsmål du har blitt stilt av andre, av hendelser du ble involvert i og som du må respondere på, eller av dagboken din som styrer deg gjennom dagen og uken etc. Det er så mange ting vi gjør uten at disse stammer fra vårt eget initiativ. Mange av våre

handlinger er reaksjoner, og ikke handlinger vi har foretatt oss selv. Det er situasjoner der det krever viljestyrke for å utvise tilbakeholdenhet, bevisst å bestemme seg for å ikke gjøre noe. Etter å ha lest avisen ferdig, kunne vi for eksempel svært bevisst avgjøre å se TV-nyhetene. Omvendt kan det kreve mye innsats å bestemme seg for å faktisk gjøre noe som krever at vi må overvinne en viss motstand for, som for eksempel å gå til et vanskelig møte. I begge tilfeller har vi bevisst jobbet med å kontrollere og styre vår vilje fra innsiden.

Det er en øvelse som krever at du bestemmer deg på begynnelsen av dagen eller kvelden før for å gjøre noe på et gitt tidspunkt. Hva slags handling kan dette være? Rudolf Steiner snakker her om en «ubetydelig» handling. Det han mener med dette er at jo mindre årsaken til handlingen kommer fra utsiden, jo vanskeligere er det å komme i bevegelse. Det dreier seg om en handling som stammer fra ditt eget initiativ. Det er ikke nødvendig at handlingen har en ytre effekt, men det betyr ikke at handlingen må være meningsløs – en misforståelse som ofte følger med denne øvelsen. Tvert imot, på grunn av tankene du har når du utfører handlingen, kan handlingen bli usedvanlig meningsfull. For eksempel kan du ha intensjonen om å krysse armene klokken ti over tre – i seg selv en meningsløs handling – inspirert av tanken på at en slik kryssende bevegelse får deg til å være lysvåken. I et foredrag kom Rudolf Steiner med et eksempel på en som på et gitt tidspunkt hver dag tok syv skritt frem og syv skritt tilbake igjen, og derved forestilte seg evolusjon og involusjon. Også her er det *tanken* som gir mening til handlingen.

I praksis viser det at mange mennesker har vanskeligheter med å finne en passende ubetydelig handling. Rudolf Steiner ga en gang følgende eksempel på denne øvelsen: å vanne plantene på et gitt tidspunkt på dagen. Like etter dette, da han besøkte et hus der flere antroposofere bodde, så han folk som var aktivt involvert i å vanne planter på gitte tidspunkter. Han var skuffet over at eksemplet hans hadde blitt utført nøyaktig slik han hadde gitt det, og at folk ikke hadde vært i stand til å komme med sin egen handling. Med denne øvelsen er det viktig at du finner din egen vei da dette nettopp har å gjøre med å bruke eget initiativ.

Du kan tolke ordet *handling* på en streng måte; noe du utfører ved å bruke hendene. Poenget er at du må gjøre noe der du vil trenge dine lemmer for å kunne utføre handlingen. Også hvis du skulle planlegge å lese tre linjer fra en bestemt bok på et gitt tidspunkt, snakker vi om en handling, fordi du må ta opp boka og åpne den for å kunne lese linjene du har valgt. Ved hjelp av handlingen du tar, får du bevisst følelsen av å trenge inn i kroppen din, og dermed få den til å utføre en personlig kommando og som har en "inkarnerende" effekt. (De andre øvelsene er også rettet mot at du skal gjøre noe jordnært. Når du gjør tenkeøvelsene tar du utgangspunkt i grunnleggende redskaper. Også den tredje, fjerde og femte øvelsen er vevd inn i dagliglivet. Livet i seg selv tilbyr materialet som gjør deg i stand til å utføre disse øvelsene).

Hva er da meningen med å fastsette et bestemt tidspunkt for å utføre øvelsen? Betydningen av dette er å utvise tilbakeholdenhet. Du må holde tilbake fra å utføre handlingen til tiden er der. Å holde

tilbake får bevisstheten vår til å vokse sterkere, som vann som holdes tilbake av en låst dør som stadig hindrer vannet fra å klatrer til et høyere nivå. Generelt sett, når vi utfører en handling i løpet av viljeprosessen, er det et fall i vårt bevissthetsnivå. Du senker deg ned i viljens liv. Viljen er 'sovende' som Rudolf Steiner uttrykker. Først etter å ha fullført en handling kan du bedømme om det du gjorde var bra. Ved å sette et tidspunkt for denne øvelsen når du skal utføre handlingen, må du holde lyset fra din bevissthet brennende til det øyeblikket handlingen er der. Å måtte vente er av avgjørende betydning i øvelsen for å kontrollere viljen. Når tiden er der, i full bevissthet kan du være tilstede og fortsette med all din dedikasjon i utførelsen av handlingen. Det er som om du gjør en "handling" av det. Dette bidrar også til å overvinne den motstanden vår vanlige bevissthet kan vise, fordi det på overflaten dreier seg om ubetydelige handlinger.

Vanskelighetene som dukker opp mens man utfører de ulike øvelsene er knyttet til folks konstitusjon/kompleksitet. Noen mennesker har et bemerkelsesverdig talent for viljeutøvelsen. For andre er dette en vanskelig oppgave. Uansett hva de gjør, klarer de ikke å tenke på den planlagte handlingen i rett øyeblikk. Dersom det skjer med deg, ikke gjør det for vanskelig for deg selv og bruk en snarvei spesielt i begynnelsen. Å gjøre indre øvelser er akkurat som fysisk trening. Når du overanstrenger deg den første dagen, setter du deg selv ut av spill en god stund fordi du må komme deg etter muskelskaden du har påført. Det er det samme med den indre viljen. Ved å sette et mål som er *for* ambisiøst, blir viljen din frustrert eller til og med lammet. For det første kan du velge noe som ikke er for vanskelig, slik at du gir deg selv en god sjanse for at du vil lykkes. Mange som ikke klarer øvelsen om ettermiddagen lykkes når de setter en tid om morgenen. Det du også kan gjøre er å velge et tidspunkt som faller sammen med et overgangsøyeblikk, som begynnelsen eller slutten av en pause, før eller etter middag, når du setter deg på toget på vei hjem, slike ting. Først når det fungerer, kan du begynne å velge tidspunkter som går uten eksterne hjelpemidler for å varsle deg, for eksempel midt i en leksjon, eller mens du er i et møte. I en slik situasjon er det nyttig hvis du forestiller deg det spesifikke tidspunktet på forhånd og i hvilken type situasjon det kan være. Tenk dessuten på å gjøre noen forhåndsordninger for å lette gjennomføringen av handlingen. Som for eksempel å sørge for at heftet du vil skrive noe i er innen rekkevidde.

Erfaring viser at det å lykkes med øvelsen er noe som virker positivt. Samtidig blir vår fysiske vitalitet sterkere. Dersom øvelsen ikke lykkes og du glemmer tiden du har satt gang på gang, kan viljen bli lammet. I så fall anbefales det at du utfører handlingen uansett, selv om den er i etterkant, og dermed bruker viljen din likevel. Ettersom tiden går, vil du se at du vil komme stadig nærmere det tidspunktet du ønsker. Dessuten fullfører du det du har planlagt å gjøre, og å fullføre noe er energigivende. Joop den Uyl ble en gang spurt om hvor han fant styrken til å gjøre alt som fulgte med jobben han hadde; "Energien min kommer til meg fra de tingene jeg fullfører", svarte han.

Viljeøvelsen er en avtale du gjør med deg selv. Generelt er det mye lettere å holde avtaler med andre. Som på samme måte som når du holder avtaler med andre av respekt for dem, kan du finne



motivasjonen til å holde avtalen med deg selv ved å oppleve at din vilje kan fungere uavhengig av omverdenen. Når *det* begynner å skje, har viljen begynt å bli autonom, altså selvstyrt.

## Den tredje øvelsen: Kontroller følelsene

Poenget med den tredje øvelsen er at du søker kontroll over følelsenes verden og at du ikke *blir* dine følelser, men at du *har* følelser og å lære å *bruke* disse som en måte å oppfatte deg selv og verden på. Mens du gjør de tre første øvelsene ser du, som det var over din egen skulder, på måten du bruker sjelens evner på. Du ser – som en outsider – på din egen tenkning, vilje og følelse. Med den første øvelsen kommer det som en overraskelse å oppdage hvor inkonsekvent ens tenkning kan være. Å gjøre den andre øvelsen får deg til å lure på, mens du har et fullt og travelt liv, hvor få handlinger du utfører med eget initiativ. Å se på følelsenes verden er imidlertid det vanskeligste å holde ut. Når jeg jobber med grupper av mennesker, har jeg lagt merke til at denne øvelsen gir opphav til en indre protest: Er det virkelig nødvendig å kontrollere følelsene dine? Er det galt å la følelsene dine løpe fritt? Ville ikke en slik øvelse dempe følelsene? Når du ser på følelselivet ditt, virker det først som om du knapt har noen følelser. Kort tid etter ser det ut til at mange smertefulle, om ikke negative følelser bor i vår sjel; antallet harmoniske, positive følelser vi kan identifisere er svært få. Det å observere dette er det som forårsaker denne protesten. Det er verdt å holde ut. Det øker din selvinnsett.

Et første skritt i det fortsatt ukjente følelsesområdet er å lage en oversikt over hvilken type følelser vi har på en gitt dag. Når du gjør dette, er det nyttig å ta et ark og bokstavelig talt kartlegge følelsene du hadde i løpet av dagen, som om det var en hage: et stort felt av irritasjoner; en undergangsdal, en liten klynge av takknemlighet, en liten seng av respekt og så videre. Kartet som utvikler seg kan variere fra dag til dag, selv om spesifikke elementer vil komme tilbake gang på gang. Når du har observert følelsene dine på denne måten en stund, kan du oppdage at det er enda en annen hemmelig hage inni deg som er rommer følelser du har, men som er skjult av kraftigere følelser som står foran dem. Denne hagen består nesten utelukkende av ømme følelser, som stemningen den blå himmelen fremkaller tidlig på våren, eller følelsen du kan få når du går inn i et rom med åpen ild om vinteren.

Rudolf Steiner sier at den tredje øvelsen dreier seg om hvordan vi uttrykker følelsene våre. Dette hjelper til med å løse misforståelsen om at denne øvelsen ville resultere i å undertrykke ens følelser og fjerne spontanitet. Det sier seg selv at det er godt å gråte når man føler sorg, og le når det er glede i hjertet vårt. Disse følelsene bør ikke skyves til side, men du kan styre dem på en slik måte at du ikke drukner i tårene dine eller mister deg selv i latter. Det som betyr noe er at du anerkjenner

følelsene som eksisterer i deg, identifiserer dem og gir dem et navn. På den måten blir de en del av deg og tilgjengelige. Når du så tar følelsene dine til utsiden, kan du være deres følgesvenn og vakt. På denne måten kan du ikke bare uttrykke følelsene dine, men også «imponere» dem. Det vil si at du kan prøve å observere hva det er følelsen ønsker å uttrykke. Du merker for eksempel at det er uro i sjelen din og du prøver å se etter hvor dette kommer fra. Du beholder følelsen som den var og søker å se *gjennom den*, som om det var et vindu.

Det er følelsene våre som forbinder oss med verden. Når du har oppdaget denne bro-funksjonen i følelseslivet, vil du snart legge merke til at veien over denne broen går begge veier. Et inntrykk som kommer utenfra, fremkaller en følelse i vårt indre. Et barn som hopper bortover kan for eksempel gi opphav til en følelse av letthet. Slik bæres alle verdens budskap til sjelen. Motsatt kan det være sjelen som begynner å å fortelle oss noe. Minnet om en lærer du hadde vanskelig for å komme overens med som barn og som ofte hadde på seg fargen grønn, kan føre til at fargen grønn vekker en følelse av antipati hos deg. Med andre ord kan en følelse fortelle oss ikke bare noe om verden utenfor oss, men også om oss selv. Hvis vi klarer å holde disse to aspektene fra hverandre, kan følelser føre til kunnskap om verden rundt oss og også til kunnskap om oss selv.

Å bli bevisst sin egen følelsesverden gjør at noen av oss oppdager at han eller hun er en person med sterke følelser og andre at deres indre opplevelser er svake, og tar lang tid før de kommer til overflaten. I begge situasjoner er det noe som er i ubalanse. Sannsynligvis bærer hver person begge aspektene i seg selv, og hvilke aspekter som dukker opp avhenger av hvilken del av omverdenen man møter. Når du gjør denne øvelsen, fanger spesielt de sterke følelsene vår oppmerksomhet, og det er *uttrykket derav* vi prøver å kontrollere. Men det er minst like fruktbart å fostre de drømmeaktige og knapt merkbare følelsene. Ofte tar det en stund før denne prosessen vokser og du må selv skape plass til det i dette indre rommet. Plasser dette i perspektivet til «følelseshagen»: noen sterke følelser ber om å bli trimmet; omvendt utvikler de ømme følelsene seg først når frøene blir plantet. Mange sterke følelser melder seg og er umiskjennelige; du kan umulig overse dem. Av andre følelser må du bli oppmerksom, lytte til dem som de var som stemningen snøen fremkaller i deg, eller en regnbue, en vårdusj, eller som begynnelsen av høsten. Men også sfæren på enkelte steder, hvor forskjellig sfæren er i Oslo sammenlignet med den i Amsterdam og hvor forskjellig sfæren er på et sykehjem sammenlignet med den som er på en skole.

Når du utfører følelsesøvelsen over lengre tid, kan du ta flere steg. Den første er å kartlegge "følelseshagen" som er beskrevet ovenfor. Det andre trinnet er å være sjelens gartner og trimme følelsene som er for høye og plante frøene til dine stille sensasjoner. Etter å ha gjort dette i noen uker, kan du ta neste steg: å uttrykke følelser.

Vi er ikke vant til å bruke følelse som kommunikasjonsmiddel. I de fleste tilfeller er det vi opplever «pakket inn» i form av en tanke. Ikke: «Jeg er trist», men: «måten du sier noe til meg på gjør meg trist». Med den første har du noen andre som deler en følelse. Den andre krever å ta stilling (i

tanker). En følelse som ennå ikke har smeltet til en dom, men som er formulert som en ren opplevelse, presenterer en indre bevegelse som kan vokse. En uttrykt følelse er alltid i et stadium av vekst. Ved å ta det utenfor oss, kan dypere nivåer av følelsen vår bli født. En annen person kan forstå deg bedre på den måten og med mindre partiskhet. Ved å gjøre dette blir et fjerde trinn synlig. Måten du kan hjelpe deg selv til å bli bedre bevisst på dine indre bevegelser ved å uttrykke dem nøye, er ved å hjelpe en annen person med å uttrykke sine følelser ved å lytte uten fordommer, følg med og kanskje still noen åpne spørsmål. Det vil være klart at dette siste trinnet ikke kan tas før etter at de foregående trinnene har nådd et visst ferdighetsnivå.

Det er få områder som bidrar til at følelsene våre blomstrer i like stor grad som det de gjør innenfor kunstens rike. Det gjelder like mye i det å *opptre* på en kunstnerisk måte, som det å *oppleve* kunst. Å aktivt oppleve kunst skjer alltid gjennom følelse. Når du har sett på den jødiske bruden til Rembrandt i femten minutter, vil du kunne legge merke til at veldig distinkte følelser har våknet i sjelen din. Også når du er kunstner vil du bli styrt av følelsene dine. Når du spiller en sonate av Chopin, vil følelsen din fortelle deg i hvilken hastighet du bør spille og hvor fokuspunktene ligger. Følelse vil på denne måten bli, i ordets rette betydning, et instrument.

Følelsesøvelsen handler om å finne den rette balansen. Når Rudolf Steiner snakker om «likevilje», betyr ikke dette at du må dempe følelsene dine eller undertrykke dem, men i stedet holder du deg oppreist og i balanse til tross for de bølgende følelsene. Med følelser må du alltid forholde deg til polariteter: med trøst og ubehag, glede og tristhet, sympati og antipati. Det ene bærer det andre; det ene gjør det også mulig for det andre å komme i balanse. Den ømme skjønnheten til en bjørk gjør det mulig å oppleve eikens robuste kraft. Denne gjensidige balanseringen gjelder også forholdet som eksisterer mellom kraftige følelser som oppstår uten anstrengelse og har en tendens til å bli overdrevet og den «stille» siden av følelseslivet ditt, som du må skape rom og tid for. Hvis du lykkes med å dempe de kraftige og raskt stigende følelsene noe, sparer du som det var energi til de skjulte og ømme bevegelsene til følelsene dine. Og det motsatte gjelder også: religiøse følelser eller det å oppfatte naturen kan legge nok vekt i den ene skalaen til å sørge for at de kraftige følelsene i den andre skalaen ikke forstyrrer balansen.

I motsetning til de to foregående øvelsene kan du ikke fikse følelsesøvelsen på et bestemt tidspunkt. Det som betyr noe er at du forstår øyeblikket når følelsene melder seg og forsikre deg om at du ikke bare uttrykker disse følelsene, men også "imponerer" dem. På starten av dagen, rett før du går inn i morgenen, kan du holde tilbake kort og planlegge å utføre øvelsen i løpet av dagen. Å se tilbake på slutten av dagen viser deg øyeblikkene hvor du lyktes, eller hvor du gikk glipp av en mulighet. Å se som en outsider på følelsene som dukket opp i løpet av dagen er et hjelpemiddel for å ha sinnets nærvær som trengs for å fange det nøyaktige øyeblikket når det presenterer seg. Ved å trene vil du lære å leve i nuet. Din kommunikasjon med verden, pusten mellom indre og ytre verden, blir styrket.

## Den fjerde øvelsen: Positivitet

Rudolf Steiner har beskrevet grunnøvelsene til innvielses-skolen i en bestemt rekkefølge. Erfaring forteller oss at det er fruktbart å observere denne sekvensen. De foregående øvelsene er fordelaktige for de som følger, og det blir tydelig at sekvensen gir mening.

Dette kan demonstreres tydelig når man tar i betraktning den persiske legenden som Rudolf Steiner forteller oss om i forbindelse med øvelsen i positivitet. På en av sine reiser til fots ser Kristus og hans disipler en død hund i veikanten. Kristis elever viker av skrekk fra kadaveret som er i ferd med å forfalle. Ved å gjøre dette reagerer de adekvat på følelsen som oppstår i dem (den tredje øvelsen). Kristus går imidlertid et skritt videre. Han snur ikke hodet bort fra hunden, men fortsetter å observere og oppfatter de skinnende hvite tennene som ikke er utsatt for forråtnelse.

Denne øvelsen illustrerer at oppløsningen av hundens døde kropp først oppleves. Det er på grunn av dette at integriteten og renheten til tennene kunne bli sett og verdsatt. Den fjerde øvelsen bygger på erfaringene fra den tredje øvelsen og betyr et nytt, neste steg vi kan ta.

Den første aktiviteten som utfolder seg når du gjør øvelsen i positivitet er å fortsette og intensivere observasjonen. Du søker å styrke din interesse for verden og gjøre denne uavhengig av de primære følelsene som oppstår i deg. Disse følelsene vil svært lett, spesielt når de er negative, trekke oss fra videre observasjon. Du vil ikke lenger ha noe å gjøre med en situasjon eller noe som vekker slike følelser. Det tilsvarende engelske uttrykket er «Stopp verden, jeg vil gå av». Erfaring viser at denne holdningen er ufruktbar. Det krever initiativ for å rette oppmerksomheten mot denne delen av verden for å se etter noe som er positivt. Det er lærere som er i stand til å finne, i et barns tegning som er et eneste rot, akkurat den bitte lille delen som er vakker og vellykket og som gjør at også andre deler av tegningen løftes til et høyere nivå. Her er et annet eksempel; når du ser på en notorisk bråkmaker i en gruppe, vil du ofte oppdage at dette er nettopp den personen som bidrar mest til å transformere gruppen til et fellesskap med en kollektiv vilje.

Det er ikke meningen med denne øvelsen at du ikke lenger legger merke til det som er negativt, men at du i en situasjon du opplever som negativ søker å identifisere det positive elementet. Går du gjennom et lyngfelt i Drente blir du forstyrret av lyden av et jetfly som flyr over hodet ditt, men etter dette kan du «høre stillheten». Denne øvelsen styrker dine persepsjonsevner. En ny og gledelig oppdagelsesreise starter.

Ved siden av denne situasjonelle positivitetsøvelsen, som praktiseres i selve øyeblikket, er det enda en form som praktiseres på lang sikt. I tiden vi lever i nå er det mange omstendigheter og hendelser i verden - og kanskje også i ditt eget liv - som forårsaker avsky og som du helst ikke vil møte. Det

krever ofte stor innsats før man klarer å identifisere noe positivt i en slik situasjon som man kan si ja til inne i seg selv. I Det gamle testamente er det bildet av Jakobs kamp med engelen, hvor Jakob sier: «Jeg vil ikke slippe deg løs før du har velsignet meg». Denne velsignelsen kommer ofte først når du i en gitt situasjon har oppdaget noe som inspirerer deg, noe som har en positiv side ved seg. Først *da* kan du gå inn i verden igjen med overbevisning.

Men også i mer vanlige opplevelser kan det positive være vanskelig å finne umiddelbart. Kampen med engelen varer sjelden kort. Muligens vil du finne det positive først på slutten av dagen, når du gjør det til et poeng å se tilbake gjennom dagen, igjen møter du øyeblikket som førte til de negative følelsene. Oppfattelsen av det som forstyrrer din daglige aktivitet og som irriterte deg i selve øyeblikket, kan ofte utvikles gjennom dagen til noe nytt. I noen situasjoner kan det vare i flere dager og til og med år før du oppfatter det positive og opplever dette som en «velsignelse». Det hjelper deg å forstå at du må lære å overvåke et lengre tidsperspektiv.

En del av "teknikken" for å gjøre positivitetsøvelsen er å se tilbake gjennom dagen når du kommer til slutten av den. Dette er nødvendig for å kunne *se* i selve situasjonen, som du i øyeblikket opplevde som negativ, det nye, friske synspunktet som lar deg komme videre. Å ha funnet det du gjorde etter videre refleksjon skaper ofte en følelse av takknemlighet. Det gir en ny verdi til tidligere situasjon og samtidig energi for fremtiden. Erfaring viser at du vil bruke denne ekstra aktiviteten gradvis og stadig mer i øyeblikket selv.

Rudolf Steiner kaller positivitetsøvelsen en grunnleggende øvelse for å tenke og føle samtidig. «Å følelse», som har blitt mer rolig ved den tredje øvelsen, brukes nå for å komme inn i verden med et høyere nivå av interesse. Man kan også si: etter at de negative sidene i omverdenen har forårsaket deg antipati, forsøker du nå å gjøre et bevisst sympatisk trekk ved å starte en oppdagelsesreise mot det positive med høye forventninger. I det øyeblikket du har funnet dette, har tenkningen fått et nytt utsiktspunkt. Det er forbindelsen mellom tenkning og følelse som åpner opp for en ny måte å få tilgang til omverdenen på.

Ved å finne en slik ny inngang, kan situasjoner som har blitt sure, begynne å flyte igjen og du kan gå videre. Det som er tilegnet på denne måten gir en følelse av takknemlighet. Det tilfører en ny verdi til en tidligere situasjon og skaper energi for fremtiden. Veien til fremtiden er dermed frigjort. Et fantastisk eksempel på dette ble demonstrert av Gorbatsjov, da han under den store gruvestreiken under hans presidentperiode ble spurt om hvordan han hadde det i forhold til gruvearbeidernes handling. Hans svar var: «De har rett, tatt i betraktning deres omstendigheter. Og jeg er glad for at de slår til. Det betyr at glasnosten (offentliggjøringen) tar fart. Folk blir uavhengige.» Katastrofalt som det var for økonomien, hadde Gorbatsjov sett den positive siden av denne handlingen. Dermed ble det åpnet for et møte med de streikende og en diskusjon om fremtiden.

I «Kunnskapen om høyere verdener» beskrives den fjerde grunnøvelsen som å lære å tåle noe, utøve toleranse. Positivitetsøvelsen får derved en sosial dimensjon, fordi å tolerere omfatter et indre lager. Du kan tåle noen for alle hans eller hennes hensikter, altså å akseptere en persons negative egenskaper, dersom du også har lært om en positiv egenskap hos samme person. Den andres essens ligger ikke i det som savnes, men omvendt i akkurat det denne personen «har». I stedet for å løsrive deg fra en situasjon fordi den irriterer deg, kan du prøve å forholde deg til den. I en relasjonskonflikt kan du for eksempel prøve å finne et område hvor dere kan møte hverandre. Ved å gjøre det tar du situasjonen på alvor slik den eksisterer. Virkeligheten består av de andre, omstendighetene og deg selv. Positivitetsøvelsen er en inkluderende øvelse (bokstavelig oversatt). Du tar situasjonen du møter som om det skulle vært et spørsmål du blir stilt. Og ved å begynne å lete etter et svar, begynner du å forholde deg til situasjonen. Du viser at du føler ansvar.

Denne øvelsen har en befriende effekt. Du vil ikke lenger bli dratt så lett inn i en vanskelig situasjon fordi du motvirker den med en fri, indre gjerning. Den ekstra aktiviteten du utplasserer skaper atmosfæren der også andre kan bli frigjort fra å bli låst inn i situasjonen. Ofte slår litt humor igjennom. Du har funnet et synspunkt på et annet nivå.

## Den femte øvelsen: Å være åpensinnet

Å være fordomsfri er en evne små barn besitter på en naturlig måte. Spedbarn og småbarn viser alltid en stor evne til å vise den spontane kraften til å oppleve hvert øyeblikk av dagen som nytt. Det som er en naturlig ting når du er ung, må praktiseres senere med mye innsats som en dyd.

Åpenhetsøvelsen er ikke enkel. Jo mer kunnskap og ferdigheter man genererer i løpet av livet, jo vanskeligere blir det å ha et åpent sinn. Man må nok en gang tilegne seg «the innocent eye of the child», som den engelske kunstkritikeren Herbert Read anbefaler, når du ser på kunst. Det er en gave å kunne se noe nytt hver vår når du ser på en snøklukke. Abraham Maslow kaller denne evnen «the continuous freshness of appreciation».

Rudolf Steiner karakteriserer denne femte øvelsen i rekken som en øvelse for å kombinere både det å tenke og å ville. Ut av begge må noe nytt fødes. Med andre ord, det du vet (tenker) og hva du kan gjøre (er villig til) søker du å sette til side et øyeblikk, for å være helt åpen for det som kan komme deg i møte på din vei.

Kunnskap, vurderinger, meninger, men også ferdigheter du har utviklet for å kunne utføre spesifikke handlinger kan føre til en form for fengsling: de kan hindre deg i å oppfatte ting

annerledes, fra å gjøre nye vurderinger og ta en annen tilnærming. Ofte skjønner vi knapt hvordan våre vurderinger er farget av begreper og hendelser fra fortiden. Vi legger heller ikke merke til hvor mye tidligere erfaringer har fortettet til vaner og kontrollerer våre nåværende måter og handlinger, for eksempel måten vi reagerer på mennesker vi kjenner godt. Når du blir mer bevisst på dette, viser det at i mange situasjoner stammer tenkningen din og handlingene dine fra et bestemt mønster. Å ha et åpent sinn betyr at du setter deg selv fri fra en slik fengsling.

Man kan også beskrive dette på en annen måte. Etter hvert som vi genererer mer innsikt, og ettersom vi har våre egne erfaringer og utvikler ferdigheter, vokser vår selvbevissthet. I denne interne bearbeidingen av våre erfaringer har *jeget* sitt fundament. Å ha en egen referanseramme gir indre trygghet. Forståelig nok blir du knyttet til disse referansestrukturene etter hvert som tiden går. Åpenhetsøvelsen krever at vi på et tidspunkt har mot til å sette denne referanserammen til side. Dette kan kreve litt selvpoffrelse.

Hvordan fungerer denne øvelsen i praksis? Til å begynne med betyr det å ha et åpent sinn å holde tilbake dømmekraften. Når læreren ser et nytt barn i klassen, legger han tanken om barnets temperament til side et øyeblikk. Eller, for å gi et annet eksempel, når du møter noen som er arbeidsledig, ikke umiddelbart begynner å gjette hva som har forårsaket hans eller hennes arbeidsledighet. Prøv med alt du møter, og bevar en observant holdning så lenge som mulig. Denne holdningen vil tillate at «verden» kan uttrykke seg så fullstendig som mulig før du begynner å si noe selv. Denne holdningen gjenspeiles av det Willem Zeylmans van Emmichoven en gang sa: «Hvis folk skulle finne litt mindre av ting, så mye de ville finne» (det nederlandske verbet *finne* («vinden»)) brukes her med sin todelte betydning å danne seg en mening, dømme og deretter finne, komme over noe nytt). Fenomenologen Dick van Romunde rådet verden til å lære seg «bezwijgen», dvs. å være aktivt stille. Å holde tilbake ens dømmekraft er en del av tenkningskomponenten i øvelsen i å være åpensinnet.

Viljekomponenten ligger i det som kalles *tillit* i «The Knowledge of Higher Worlds» (se side 88). «*Eleven nærmer seg hver person, hvert vesen, med denne typen tillit. Og når de gjør det, lar de seg fylle av denne tilliten.*» Det åpne sinnet til det lille barnet uttrykker seg i trangen til å imitere. Med absolutt selvtillit imiterer barnet alt i omgivelsene. Når barnet blir seks eller syv år gammel, avtar denne naturlige imitasjonstrangen. Med oppvåkningen av evnen til å oppfatte sin egen indre verden, oppstår en tidlig form for selvtillit. Mye senere, fra midtfasen av livet, begynner et annet forhold til verden å vokse: selvtilliten kommer tilbake i en ny form.

Du kan her snakke om tillit til livet, tillit til skjebnen. Dette er basert på den indre overbevisningen om at i møtet med verden, også hvis dette ikke skjer harmonisk, er det alltid noe nytt som kan oppdages og utvikles. Allerede med å kontrollere følelsene våre og også med positivitetsøvelsen, viste det at det å se tilbake på dagens hendelser er en hjelp til å bli mer våken for øyeblikkene når disse to tingene er nødvendige. Også i forhold til å være åpensinnet, kan tilbakeblikk være en

verdifull hjelp. Du kan for eksempel spørre deg selv hvilket "under" som har skjedd løpet av dagen som er i ferd med å ta slutt. Overraskende nok er det alltid noe som kan høstes. Mennesker som har en tendens til å ta livet for seriøst, utvikler ofte en ny tillit til livets skjebne ved å oppdage underverk som skjer hver dag. Ved å erkjenne på slutten av en dag at du er koblet til verden, kan du gå inn i neste dag med et mer åpent sinn.

Kunsten å være åpensinnet som den sist beskrevne øvelsen oppleves vanligvis som den vanskeligste å gjennomføre. Her nevnes tre tilgangsmåter som kan tilby de første erfaringene med å gjøre denne grunnleggende øvelsen; Den første døren du kan åpne er den av persepsjon. Hva er det som de rent sansedrevne opplevelsene kan fortelle oss, for eksempel en lukt? Her må vi søke å ikke knytte tilfeldige opplevelser fra fortiden, som minnet om en lukt, til en gjenstand, og si: dette lukter en rose. Ved å gjøre det får vi ingenting som er nytt. Det er som om vi ville si: fattigdom skyldes at man ikke har penger. Det som kan fungere som et hjelpemiddel her er at vi lager en blyanttegning av hva denne spesifikke lukten *gjør*. Lavendel gir en annen gest enn lukten av rosmarin. Sitron presenterer en helt annen gest igjen. Og det interessante er at når det er en gruppe mennesker og hver person i den gruppen tegner et bilde, viser egenskapene til de forskjellige luktene en likhet. Det er faktisk et element av objektivitet i oppfatningen. På samme måte kan du finne ut hvilken innvirkning farger har på sjelen din. Hva *gjør* det lilla i en ametyst, det røde i en karneol og det blå i akvamarin? Også der vil man finne objektivitet. Egenskapene folk opplever og fanger med ett eller to ord, ligger veldig nært hverandre og utfyller hverandre. Noen ganger kan det til og med nevnes et yrke hvor disse egenskapene utøves.

Den andre døråpningen til åpensinnethet bruker en annen menneskelig sjelskraft. Persepsjonen (altså sanseintrykk eller sanseoppfatninger og den påfølgende tolkningen av disse) stammer fra den øvre enden av hodet. I den nedre delen av menneskelige er det å gjøre og å vilje mer befestet. Åpent sinn kan uttrykke seg der i spontane handlinger. I Nederland ble dette uttrykket laget for dette formålet: "den utilsiktede vellykkede handlingen". Når du ser tilbake på slutten av en dag, kan du oppdage at du, spesielt midt i en vanskelig situasjon, handlet på en måte du ikke hadde tenkt på. Et eksempel: en lærer krysser veien med klassen sin for å spille et spill i parken. En overaktiv gutt holder seg ikke i køen, men løper i stedet rundt omkring. Læreren bestemmer seg for at dersom dette skjer igjen på veien tilbake, skal han blande seg inn. Dette blir nødvendig og han tar opp gutten og legger ham på skuldren. Gutten blir umiddelbart stille og han sier: «Mester, her kan jeg se alt. Jeg kan allerede se skolen, og hvis et av barna går ut av køen, vil jeg gi deg et blunk, og da vil du også få vite det.» Senere går det opp for læreren at det var nettopp det å ha oversikten som løste uroen for gutten. Dette ble et permanent pedagogisk prinsipp for dette barnet. Når du begynner å bli klar over denne typen utilsiktede vellykkede handlinger som skjer regelmessig i livet, kan du høste dem.



Den tredje døråpningen ligger mellom begge polene av hode og lemmer, i det midtre området av organismen vår. Med lungene puster vi verden både inn og ut igjen. I hjertet vårt bor empatiens kraft, som skaper et varmt, indre bånd med verden. Ut av sentrum skjer møter. Det er en kunst å håndtere det som kommer på vår vei fra verden og å gjøre dette med et åpent sinn. Verden tilbyr oss hele tiden situasjoner der vi kan utvikle oss videre. Disse mulighetene stammer fra "fremtiden". Senterets åpne sinn lever i evnen til å motta det skjebnen bringer oss, for så å si "ja" til dette og deretter komme i gang med arbeidet mens vi er tilstede.

Når du gjør de tre første øvelsene, ser du som det var over din egen skulder på hvordan du håndterer det å tenke, å ville (gjøre) og å føle som «instrumenter». Ved å gjøre det, utøver og foredler du ikke bare disse kreftene, men du styrker dem også. Denne økte styrken brukes i fjerde og femte øvelse for å kombinere tenkning og følelse, henholdsvis tenkning og vilje. Når det blir vanskelig å praktisere positivitet og åpent sinn, forteller erfaring oss at det er en stor hjelp når du fortsetter med de tre første øvelsene. På denne måten øker du styrken i deg selv til å forbedre gjennomføringen av den fjerde og femte øvelsen. Du gir det en ny sjanse.

På samme måte som positivitetsøvelsen gir et nytt blikk på verden, fra et nytt utsiktspunkt, skaper det å utøve et åpent sinn en åpenhet for å se på ting fra alle synspunkter. Humøret ditt overfor hele verden blir fylt med forventninger. Du lærer ikke bare å se, men også å lytte. *Positivitet* relaterer seg til *åpensinnethet* som det *å se* gjør med det *å høre*.

Åpensinnet finner sin kilde i tilliten til at du hver dag kan utvikle deg og fornye deg selv. I ordets rette betydning er du nysgjerrig (den nederlandske ekvivalenten 'benieuwd' som Van Dam bruker betyr å være ivrig interessert i noe nytt). «Verden starter i dag» er tittelen på en bok av Jacques Lusseyran der dette åpne og forventningsfulle forholdet til verden er beskrevet. Motet som kreves for å begi seg ut på eventyr vekker en foryngende kraft i sjelen.

## Den sjette øvelsen: Harmoni

I løpet av skisseringen av de fem øvelsene som til nå har blitt behandlet, har vi ikke diskutert hvor lenge man må fortsette å gjøre en gitt øvelse for at den skal ha en fruktbar effekt. I boken «How to gain insight into higher worlds» skriver Rudolf Steiner at den indre aktiviteten disse øvelsene krever, til syvende og sist vil føre til å tilegne seg egenskaper som positivisme, likevekt og lignende. Han pleide også å si, etter å ha forklart en øvelse: «*Og med tiden må det bli en vane*». Det tar omtrent en måned å lære seg en ny vane. Følgelig, til å begynne med, kan hver øvelse øves best over en periode på fire uker.

Etter å ha diskutert og øvd på de fem grunnleggende øvelsene, er det en sjette øvelse. Denne består i å slå sammen de foregående øvelsene til en harmonisk helhet. Du kan fokusere på å trene to øvelser en stund, for eksempel den tredje (følelsesøvelsen) og den fjerde (positivitet) som henger sammen. Alternativt kan du ta den første og den femte, tenkeøvelsen og praktisere likevekt og vie en måned til dette. Over tid kan kombinasjonene utvides og på den måten utvikler treningen seg gradvis til en helhetlig helhet.

Når du vil forstå rekkefølgen på øvelsene, hjelper det om du ser på hvordan øvelsene forholder seg til tid. I løpet av lang tid blir en første struktur synlig. De to første øvelsene, de med å tenke og vilje, danner et forhold til fortiden. Tenkeøvelsene fokuserer på redskaper som er komplette. De oppsto i fortiden; på et tidspunkt har noen designet dem. Med tankegangen din følger du som det var sporet tilbake til øyeblikket hvor de finner sin opprinnelse. Utøvelsen av viljen har et forhold til fortiden. Du avtalte på forhånd med deg selv et øyeblikk da du skulle utføre handlingen. Utøvelsen av viljen er først og fremst en øvelse som arbeider med tids-elementet. Du vil merke at du vil oppleve dagens ulike kvaliteter på en annen måte. Du kobler deg selv, i gjennomføringen av beslutninger du tok i fortiden, med strømmen i tid som flyter fra fortid til nåtid. Det er tiden som kan beregnes og kontrolleres.

Følelsesøvelsen, den tredje øvelsen, fokuserer på nåtiden. Av sjelens tre krefter, tenkning, følelse og vilje, er det følelsen vår som lever i nuet. Følelser kan ikke innhentes. De oppstår og vokser i den faktiske situasjonen – eller ikke. Følelsesøvelsen henger sammen med dette: du må fange det faktiske øyeblikket det møter den ytre verden, følelser oppstår og begynner å utvikle seg. Å fange det tidspunktet er gitt i å ta kontroll over unødvendig sterke følelser, eller i å skape det indre rommet der ømme følelser kan vokse. Det er nå eller aldri med denne øvelsen.

Ved å praktisere positivitet går vi inn i fremtiden. Negative følelser som oppstår i det øyeblikket de oppstår og som du er klar over, kan utfordre deg til å tåle dem en liten stund, til å tolerere dem. I den gitte situasjonen søker du å holde ut og ser etter supplerende, komplementære opplevelser. Hvis

du har funnet det positive elementet, er det mulig å oppfatte situasjonen i en ny måte og omfavne den. Den ekstra innsatsen har åpnet veien for fremtiden; du kan gå videre igjen.

Å gjøre positivitetsøvelsen og enda mer med øvelsen for å utvikle et åpent sinn, hjelper deg å gå inn i en annen tidsstrøm: tiden som kommer mot deg. Tiden som strømmer ut av fremtiden har sitt utspring i evigheten; det er tid som ikke har noen grenser, tid der alt fortsatt er mulig. Plutselig skjer det noe uventet, som ødelegger alle planene du har lagt. Nå gjelder det at vi ser på mulighetene denne nye situasjonen gir oss. En sykdom, en avtale som er ødelagt på grunn av en trafikkork, et overraskende møte eller annen ekstern forstyrrelse kan markere begynnelsen på en ny retning i biografien vår. På et slikt tidspunkt er det avgjørende at du har det åpne sinnet og tilstedeværelsen av sinnet som trengs for å oppfatte sjansene du får, og at du etterpå har mot til å ta en ny retning; trygg på at du når det er nødvendig vil finne det neste retningskiltet på veien.

På denne måten er de fem grunnleggende øvelsene instrumenter som støtter deg på din reise fra fortiden, via nåtiden, inn i fremtiden. Samtidig skaper de, når du kombinerer de individuelle øvelsene til én, kapasiteten til å koble tiden som kommer fra fortiden i et pusteforhold med tiden som kommer på veien din med alle de utfordrende mulighetene dette gir deg.

## Sammensetning av øvelsene

Selv om erfaring viser at du alltid får deg en liten oppvekker når du tror du kan utføre øvelsene på en tilfeldig måte, er det vanskelig å forstå hvorfor tenkeøvelsen følges av utøvelse av viljen i stedet for følelsesøvelsen. Følelsesøvelsen ser ut til å være den åpenbare. Oppdagelsen av John Davy (tidligere formann i Anthroposophical Society i England) i 1979 kaster et uventet lys over sammensetningen av øvelsene. Davy intervjuet på den tiden, som journalist for den engelske avisen «The Observer» Elisabeth Kubler-Ross, pioneren innen terminalomsorg (altså å ta vare på mennesker som er i ferd med å dø). Hun fortalte ham om de fem stadiene alle går gjennom når de blir konfrontert med utsiktene til å måtte dø innen en begrenset tid. Etter å ha benektet tanken (dette kan ikke være sant; det må være en feil i utfallet av testene, det gjelder noen andre) følger en periode med sinne (hvorfor må dette skje meg). Protesten som dukker opp fra dybden av ens vesen, projiseres inn i ens omgivelser. Deretter følger en fase med forhandling (jeg skal starte en diett, slutte å røyke, gi en donasjon til kirken), i håp om at en reversering kan gjøres. Så kommer en fase med depresjon hvor alt virker håpløst. Endelig *når* nesten alle den femte fasen; dette består av aksepten: den indre beredskapen til å møte døden.

Da han hadde kommet hjem, virket trinnene Kubler-Ross hadde beskrevet kjente for Davy. Det fikk ham til å lure på hvorfor, helt til han gjenkjente forholdet til arbeidssfærene til de fem grunnleggende øvelsene. Øvelsen med å kontrollere tenkningen hjelper en med å overvinne prøvelsen med fornektelsen (som gjelder selve tanken på ideen om at man skal dø). Likeledes bidrar viljeutøvelsen til å styre sinnet over hjelpeløsheten man føler når det gjelder å lede sykdommen inn i de riktige kanalene. Følelsesøvelsen gjør at man ikke faller tilbake i illusjoner når man forhandler. Positivitetsøvelsen skaper styrke til å tenne det indre lyset i fasen av depresjonen. Å ha et åpent sinn hjelper til å gjenvinne igjen og igjen viljen til å akseptere som ofte svekkes eller går tapt.

Sammenhengen mellom de fem stadiene av dødsprosessen og de fem basisøvelsene er veldig tydelig. De stammer fra samme sfære; de stammer fra en og samme virkelighet. De viser en orden som må være iboende i mennesket. Kubler-Ross indikerer at de forskjellige stadiene alltid oppleves i den beskrevne sekvensen, hvor det noen ganger er et fall tilbake til en tidligere fase, men hvor en fase aldri kan hoppes over.

Den som lærer å leve bevisst med at døden nærmer seg, vil bli nødvendiggjort av skjebnen til å forvandle sitt indre steg for steg. Når vi utfører de grunnleggende øvelsene, går vi i hovedsak samme vei, men nå ved å bruke vårt eget initiativ: gjennom indre aktivitet lærer vi hele tiden å bo i andre områder av vårt vesen på en ny måte.

## Forbindelsen med de grunnleggende delene av vesenet vårt

I noen korte punkter skisserer Rudolf Steiner for Nora Stein-von Baditz, en av de første lærerne ved Waldorfskolen, hvordan øvelsene danner en forbindelse med menneskets indre konstitusjon. Mens du er på dette øvelsessporet gjør du det som om det var en reise gjennom selve mennesket. Rudolf Steiner kobler tenkeøvelsen med «bruk av den fysiske kroppen». Med dette viser han til følgende; Spesielt *redskaper* er gunstige for å gjøre tenkeøvelsen. Den fysiske observasjonen fører til tenkeaktiviteten og som til slutt leder oss til ideen som hviler ved bunnen av objektet. Redskapet er den fysiske legemliggjørelsen av denne ideen.

Utøvelsen av viljen fører til å bli «bevisst på eterkroppen». Eterlegemet er bærer av livsprosesser som finner sted i løpet av tiden. Ved hjelp av eterkroppen utvikler jeg en følelse av tid. Vår hukommelse er også en funksjon av eterkroppen. I utøvelsen av viljen spiller det å lære å arbeide med tid en vesentlig rolle.

Å gjøre følelsesøvelsen handler om å "bli kjent med astralkroppen". Denne astralkroppen eller sjelekroppen har mange aspekter. Når jeg skal beskrive følelsesøvelsen har jeg brukt bildet av en hage med planter og busker. På samme måte kunne man brukt bildet av en dyrehage. «Du må bli godt kjent med alle dyrene som er inni deg for å kunne temme dem», slik «Den lille prinsen» gjorde med reven i historien til Antoine Saint-Exupery.

For å gjøre positivitetsøvelsen, den fjerde i rekken, må du appellere til motet ditt. Den innsatsen som kreves for å se ting i et positivt lys blir mulig fordi mennesket er et jeg-vesen. «Experiencing the I» er hvordan Rudolf Steiner karakteriserer denne øvelsen. Når du oppdager et nytt perspektiv, begynner et lys å skinne i mørket. Fra dette øyeblikket holder du roret i din egen hånd, og du blir kapteinen på skipet for å tenke, føle og vilje. Når du utøver et åpent sinn, går du fortsatt et skritt videre. Rudolf Steiner karakteriserer dette som 'forberedelse av det åndelige selv (Geistselbst)'. Åpent sinn er å lære å leve med det vi må møte. Livet på jorden bestemmes ikke bare av vårt vanlige jeg, også verden spiller en aktiv rolle i vår biografi. Å erkjenne dette er begynnelsen på bevisstheten om karma. En del av vårt vesen møter oss fra fremtiden og venter på å bli møtt av oss. I boken «Teosofi» navngir Rudolf Steiner området i den åndelige verden hvor vi blir oppmerksomme på karmaen området til det åndelige selvet. Akkurat som aksept gjør deg i stand til å ta steget gjennom dødens port, åpner det åpne sinnet porten der den åndelige verden allerede kan oppleves gjennom livet på jorden. Gjennom det åndelige eller høyere selv kommer denne objektive ånden inn i vårt bevisste sinn.

I løpet av evolusjonen har nye "lag" oppstått gang på gang i mennesket. De grunnleggende øvelsene er rettet mot mennesket i dets nåværende konstitusjon. Med den sjette og siste øvelsen mobiliseres kraften som bringer de ulike delene av mennesket inn i ett harmonisk samspill. Samtidig utvikles det i oss et organ som gjør at vi kan oppfatte og møte verden på en ny måte.

## Å samarbeide med kraftens kilde

Følelse, tenkning og vilje er ikke selvstendige aspekter, men er grundig integrert. Det fungerer ikke å henvende seg til det tenkende riket, følelsesriket, eller til viljens riket. Du kan ikke ta delene fra hverandre og oppnå integritet. Kapasiteten for dømmekraft kommer direkte fra integreringen av disse aspektene. Å finpusse ens evne til å oppleve kontrastene i verden dypt med nivået av løsrivelse som er nødvendig for å forbli følsom for disse aspektene, gjør at innsikt og innretning kan utvikles, og dermed produsere kapasiteten for rett handling.

Følelsenes sensitivitet må finpusses i forhold til tanker. Tilstedeværelsen av egoet er det som lar en legge merke til om en tanke er konstruktiv eller destruktiv, det er enkelt: hvordan får tanken deg til å føle deg? Kan du velge en tanke som føles bedre? Beveger det deg mot en god følelse om hva du ønsker, eller forsterker det mangelen på det du ønsker? Det må tas en vurdering for å avgjøre om den nye positive tanken får deg til å føle deg bedre eller om den får deg til å føle deg verre ved å belyse og forsterke det fortsatte fraværet av det du ønsker. Positivitet blir ofte dratt for langt, så det gir ikke de ønskede resultatene, men gir i stedet et følelsesrom som skyver det som ønskes lenger bort. Positivitet som ikke forsterker troen på det som er ønsket, knuser håpet. Det nærer depresjon og fiasko.

Samspillet mellom å føle og tenke, tenke og føle – med tilstedeværelse – er øvelsen. Dette er arbeidet som bringer klarhet. Klarheten som utvikler seg er det som styrker viljen. Imidlertid er det kanskje ikke det kulturen anerkjenner og glamoriserer. Godt anvendte viljekrefter resulterer i ikke-handling, og små handlinger resulterer langt oftere i dramatiske vendinger eller "forsettlig" aktivitet som presser mot noe for å nå et usannsynlig mål. Viljens kraft hviler i samspillet mellom de to foregående aspektene, i individets vilje til å respektere dynamikken i følelse og tenkning med forpliktelsen til å føle seg bedre. Ofte føles det bedre, hvis det ikke er for å forsterke det som er uønsket (eller mangelen på det som er ønsket), det føles mer som lettelse enn som en bekreftelse. Bekreftende tanker vil følge hvis det er engasjement og øvelse, og denne øvelsen vil skape håp og tro.

Takknemlighet for nåværende forhold setter an tonen for å skape noe positivt. Det lar også de fantastiske aspektene ved nåværende opplevelse gi etter (ikke-gripende) for den nye ønskede tilstanden. På denne måten kan vi gi slipp selv når vi skaper på nytt. Det er en konstant og stadig skiftende prosess som gir oss næring. Det krever å gi slipp på det som taler for å føle seg bedre og tenke bedre *ved hjelp av* viljen krefter. Vilje er ikke bare bestemt handling eller oppfølging, men prosessen med å skjelne riktig handling. Rett handling er bare en logisk avgjørelse når forholdet mellom følelse og tenkning er intakt, det kan ikke bestemmes gjennom overholdelse av kulturelle betingelser, forventninger. Rett handling kan heller ikke bestemmes av en kulturell, snarere enn personlig, følelse av integritet eller etikk.

Steiner foreslår at øvelsene (de seks basis-øvelsene) jobbes med selvstendig, og først kombineres etter et visst mestringsnivå. Jeg tror imidlertid ikke at det å praktisere dem selvstendig er så effektivt. Basert på måten som er beskrevet er det enkelt å avansere; delt opp i deler må man være bevisst på å "holde seg til øvelsen" uten å nødvendigvis tune inn på deres selvforsterkende emosjonelle veiledninger og til følelsen av lettelse.