

De zes neven oefeningen van Rudolf Steiner

Tom van Gelder

2^e versie, maart 2011

Inleiding

Rudolf Steiner heeft zes eenvoudige oefeningen gegeven om het denken, voelen en willen te ontwikkelen en zuiverder te maken. Ze worden *Nevenoefeningen* of basisoefeningen genoemd omdat ze naast de meditatie kunnen worden gedaan. Ook als je niet wilt mediteren zijn deze oefeningen goed om eens te doen. Je leert jezelf beter kennen en het leven wordt er interessanter door.

Denken, voelen en willen vormen samen de ziel. Door ze eerst afzonderlijk en daarna in combinaties te oefenen versterk je de ziel.

Er zijn verschillende redenen om deze oefeningen te doen:

- Bij het mediteren komen denken, voelen en willen losser van elkaar te staan en kunnen hun eigen weg gaan. Je voelt dan iets en denkt iets, dat met dat gevoel geen verband heeft. Je voelt bijvoorbeeld medelijden, maar je denkt: zoek het zelf maar uit. Of: je doet iets, dat je niet hebt bedacht en waar je niet tevreden mee bent.
- Ook in het gewone leven is waar te nemen dat de band tussen denken, voelen en willen losser wordt. Met de oefeningen versterk je hem.
- Soms kun je waarnemen dat denken, voelen en willen automatisch gebeurt en dat er gedachten, gevoelens en handelingen zijn die niet zo fraai zijn. Door de nevenoefeningen zuiver je ze.

De zes oefeningen

1. Denkoefening: heeft als doel om controle te krijgen over het denken.
2. Wilsoefening: heeft als doel om controle te krijgen over het handelen.

3. Gevoelsoefening: heeft als doel om je bewust te worden van je gevoel en om sterke gevoelens minder sterk te beleven en om zwakke en subtiele gevoelens sterker te beleven.
4. Positiviteitsoefening: heeft als doel om naast het lelijke en slechte ook het positieve waar te nemen. In deze oefening worden denken en voelen gecombineerd.
5. Onbevangenheidsoefening: heeft als doel om altijd open te staan voor nieuwe ervaringen. In deze oefening worden voelen en willen gecombineerd.
6. Innerlijke harmonie: als zesde worden de vorige oefeningen naar behoefte geoefend met als doel om tussen denken, voelen en willen harmonie te scheppen.

Het doel van de oefeningen

- Je meer bewust te worden hoe je denkt, voelt en wilt of handelt.
- Meer controle over ze te krijgen.
- Zuiverder denken, voelen en handelen.
- Van denken, voelen en willen een harmonisch geheel te maken en ze integreren.

Je kunt de oefeningen alleen of in een groep doen. Dat laatste zorgt er voor dat je ervaringen kunt uitwisselen en dat je de oefeningen (vaak) langer volhoudt. Hoewel de oefeningen eenvoudig zijn, is het niet makkelijk ze vol te houden, omdat je opgeslokt wordt door het gewone leven, dat veel van je vraagt. Ook zal het helpen als je iedere dag opschrijft welke oefening je hebt gedaan of niet hebt gedaan en hoe hij is verlopen.

Hoewel Steiner over de duur van de oefeningen verschillende uitspraken heeft gedaan, wordt in het algemeen aanbevolen alle oefeningen na elkaar en in de genoemde volgorde te doen en om alle oefeningen vier weken vol te houden. Na vier weken te hebben

geoeffend wordt de verworven vaardigheid in het gewontelichaam (levens- of etherlichaam) opgenomen.

Wanneer je met een oefening begint, ben je de eerste week enthousiast vanwege het nieuwe van de oefening. Het is dan niet moeilijk de oefening te doen en je word door de oefening vooruit getrokken. Daarna moet je het vanuit jezelf doen, moet je zelf het enthousiasme opwekken. Dan wordt de oefening moeilijker en moet je hem op eigen kracht doen. Dan werkt de oefening sterker.

Het is zeker ook werkzaam als je iedere oefening een week doet en ze steeds afwisselt. Het hangt uiteindelijk van jezelf, je mogelijkheden en je interesse af hoe je ze doet.

Doe de oefeningen wel serieus, maar neem ze niet te serieus. Laat ze geen plicht worden. Met een beetje humor kom je verder.

Denkoefening – controle over het denken

Neem een gewoon gebruiksvoorwerp (een potlood, wasknijper, paperclip, boek, etc) en denk hier iedere dag vijf minuten over na.

Je neemt een voorwerp voor je of in gedachten en de eerste keer beschrijf je dat voor jezelf hardop. Je kunt je ook voorstellen dat je het voorwerp aan een blinde beschrijft. Gebruik zoveel mogelijk zintuigen en neem gedurende vijf minuten zoveel mogelijk waar. De volgende dagen kun je dat herhalen, waarschijnlijk vallen je nieuwe details op. Daarna kun je vragen stellen over het voorwerp: “Wat doe ik er mee?”, “Waarvan is het gemaakt?”, “Waarom heeft het deze vorm?”, “Welke vormen kan het ook hebben?”, “Waar is het gemaakt?”, “Welke weg heeft het afgelegd voor het bij mij was?”, “Hoe zijn de grondstoffen gewonnen?”, etc. Sommige vragen kun je beantwoorden, sommige misschien niet, dan kun je het antwoord in een encyclopedie of op het internet vinden. Je moet de juistheid van je gedachten kunnen vaststellen, anders gaan je gedachten zweven en dat is niet de bedoeling. Je kunt de volgende dag het laatste herhalen en voortborduren op je eerdere gedachten. Na enige tijd zul je alle denkbare vragen hebben behandeld, ga dan nog een of twee keer door tot je echt geen andere aspecten meer kunt vinden. Daarna neem je een ander voorwerp.

Wanneer je deze oefening doet, zul je merken dat je denken helderder en scherper wordt en je waarnemingsvermogen, concentratie en objectiviteit toenemen. Je interesse groeit.

De moeilijkheid van de oefening is dat je gedachten kunnen afdwalen. De opgave is om vijf minuten aan het voorwerp te denken, maar vaak gebeurt het dat je gedachten heel snel bij iets anders zijn, dat je gedachten associatief en automatisch werken. Je denkt bijvoorbeeld aan een potlood en ineens zie je in gedachten je oma met een potlood in haar hand zitten, oma heeft een kanarie en ineens

denk je aan het fluiten van dat vogeltje. Zulke gedachtegangen moet je onderbreken, want je wilde over het potlood nadenken. Een andere moeilijkheid is dat je geen antwoorden op de vragen hebt. Gelukkig is het met het internet nu makkelijk om vele antwoorden te vinden.

De oefening heet controle over het denken. In het zojuist gegeven voorbeeld blijkt al dat er vaak geen controle is over het denken, maar dat we worden gedacht, dat onze gedachten automatisch en associatief doorrollen. Hoewel we van mening zijn dat we zelf denken, is ons denken vaak weinig gericht.

Je moet er voor zorgen dat je het volhoudt de oefening elke dag te doen. Je kunt daarvoor een vast tijdstip kiezen. Kies een tijdstip dat je wakker en helder bent, dus niet direct na het avondeten, maar bijvoorbeeld voor of na het ontbijt of om 8 uur 's avonds. Je kunt de oefening ook doen terwijl je op de trein wacht, dus op een leeg moment. In vier weken zouden twee tot drie voorwerpen voldoende moeten zijn.

Wilsoefening – handelen uit eigen initiatief

Doe iedere dag op een vast tijdstip een zinloze handeling.

Je neemt je voor om vier weken achtereenvolgend op een vast tijdstip een handeling te doen, die geen direct nut heeft, maar die zijn nut alleen binnen deze oefening heeft. De handeling kan alles zijn, zoals het trekken aan je linker oorlelletje, je zakdoek pakken en weer opbergen, het losmaken en weer vastmaken van je veters, het opstropen van je rechter broekspijp en die weer afrollen, je fietsband leeg laten lopen en weer oppompen. De variaties zijn eindeloos, maar zorg er wel voor dat je een attribuut altijd bij je hebt.

Je kunt het tijdstip voor de gehele vier weken vastzetten, of - en dit is moeilijker - iedere dag een ander tijdstip kiezen.

De moeilijkheid van deze oefening is niet om een zinloze handeling te bedenken, maar om hem iedere dag op het door jou vastgestelde tijdstip te doen. Vaak denk je een uur voor het tijdstip aan de oefening en dan weer een kwartier ervoor en nog eens vijf minuten ervoor, maar dan gaat de telefoon of iemand zegt iets tegen je en voor je weer aan de oefening denkt is er een uur voorbijgegaan. En je wilde de oefening nog wel zo graag doen. Toch werd je in beslag genomen door hetgeen anderen van je wilden of door één of andere gedachte. Het is in zo'n geval goed om de oefening alsnog te doen.

De zin van het vaste tijdstip is dat je je wil moet vasthouden en tevens jezelf moet terughouden tot het gekozen moment is aangebroken. Het bewustzijn voor wat je werkelijk wilt doen groeit hierdoor.

De oefening heet ook wel handelen uit eigen initiatief. Het doel is om zelf initiatief te nemen in je handelingen, je wil beter te richten en standvastiger te worden.

Omdat veel, zo niet de meeste handelingen die we op een dag doen, gedaan moeten worden voor anderen, zijn er niet veel handelingen die we echt voor onszelf doen. De oefening is een afspraak met onszelf om iets te doen. Zo'n afspraak is veel moeilijker na te komen dan een afspraak met een ander.

Enkele aanwijzingen om de oefening te laten slagen:

- Het helpt om een tijdstip te kiezen dat makkelijk is. Als je iedere dag om zeven uur opstaat, bijvoorbeeld kort daarna. Als je iedere dag om zes uur eet, om vijf voor zes. Vaak zul je zien dat je als je in een ander ritme zit, de oefening moeilijker is vol te houden. Zodat het wel door de week lukt, maar niet zo makkelijk in het weekeinde. Dan moet je je wil sterker inspannen.
- Vorm 's morgens een beeld van het uitvoeren van de handeling op de plek en in de omstandigheden waar je naar verwachting op het vastgestelde tijdstip zult zijn. Je hebt dan al een beeld van het slagen van de oefening. Als je dat beeld vasthoudt, is de kans groter dat je oefening lukt.
- Neem een oefening met humor, hij is dan makkelijker vol te houden. Je wordt normaal al vrolijk als de oefening lukt en dan nog net iets meer.
- Als het erg moeilijk is om de oefening te doen, hang dan een briefje op om je te helpen eraan te denken.

Gevoelsoefening – kalmte in het gevoel, gelijkmoedigheid

Neem je gevoelens waar, hou heftige reacties terug en versterk subtiele.

Deze oefening doe je niet met een vast voorwerp of op een vast tijdstip, maar gedurende een of enkele toevallige gebeurtenissen op de dag. Tijdens iets dat je overkomt kijk je naar je gevoelens. Dat kan op het moment zelf of later.

Als je met deze oefening begint, vallen je misschien niet veel gevoelens op. In de loop van de vier weken blijken er steeds meer te zijn, zowel positieve als negatieve, heftige als zwakke. Het kan helpen om aan het eind van de dag een lijstje of plattegrond van je gevoel te maken, waarbij je je gevoelens en hun relatieve sterkte in kaart brengt.

Gevoelens zijn als het weer. Ze zijn er. We ondergaan ze, maar in tegenstelling tot het weer kunnen we wel onze reactie aanpassen. Dat kan door onze gedachten. Een voorbeeld: ik zeg iets, iemand gaat de kamer uit en de deur valt met een klap dicht. Ik schrik en ben bang. Is het harde dicht slaan een reactie op wat ik zei? Heb ik hem gekwetst? Maar is deze reactie wel terecht? Misschien sloeg de deur wel dicht door de harde wind. Komt de persoon terug met een glimlach en zegt hij: sorry de deur viel uit mijn hand, dan begrijp ik dat mijn reactie niet terecht was. Een volgende keer zal mijn gevoel minder fel zijn en schrik ik wel, maar sta ik nuchterder tegenover deze gebeurtenis.

Een ander voorbeeld: Wanneer ik op straat in de rug wordt geduwd, is mijn gevoel boosheid, irritatie of angst. Wanneer ik zie dat degene die me aanraakte blind is, dan begrijp ik dat hij er niets aan kon doen. In het verlengde daarvan kan de gedachte opkomen dat mensen "blind" kunnen zijn voor wat ze doen en geen vervelende bedoeling hadden. Ik kan dan neutraler staan tegenover

wat me overkomt en mijn reacties en gevoelens zullen daardoor veranderen. Ze worden gelijkmatiger of duren minder lang.

Je kunt niet een bepaald moment nemen, maar moet op het moment dat de gevoelens komen naar je heftige beleving of reactie kijken en die proberen terug te houden of juist stil staan bij een zwakke beleving. Als je aan het eind van de dag terug kijkt, zul je momenten zien waar het lukte en momenten waar het niet lukte, waar je een kans voorbij liet gaan. Met dat bewustzijn ga je de volgende dag verder.

Het is niet altijd makkelijk gevoelens te benoemen. Er zijn gevoelens die dicht bij elkaar liggen en toch anders zijn, zoals blij en vrolijk, angstig en bang, haat en wrokkig. Negatieve gevoelens zijn vaak makkelijker te pakken dan positieve. Ook moet je onderscheid maken tussen echte gevoelens en quasi-gevoelens, die meestal beginnen met "ik voel me", zoals gepakt, gebruikt, bemind, aangevallen. Echte gevoelens benoem je veelal met "ik ben", zoals boos, tevreden, somber, verbaasd. Het kan helpen een lijst van gevoelens te maken. In het basisboek Geweldloze communicatie (Rosenberg) is er een te vinden.

Doelen

- Bewust worden welke gevoelens je hebt, door ze regelmatig waar te nemen. Inventariseer een keer of een aantal keren per dag of aan het eind van de dag je gevoelens en hun sterkte. Je gebruikt daarbij je gevoel als waarnemingsinstrument, want het vertelt je over je relatie met de omgeving en met jezelf. Je zult merken dat je sommige gevoelens vaak hebt en andere weinig. Je zult ook merken dat sommige gevoelens heftig zijn en dat er ook gevoelens zijn die nauwelijks zijn waar te nemen.
- Waar te nemen hoe je gedachten je gevoelens en je beleving ervan beïnvloeden. Hoe dichter je bij de

waarneming kunt blijven, hoe minder je gevoelens met je op de loop gaan.

- Harmonie en balans scheppen tussen je gevoelens. Dit doe je door heftige reacties te beteugelen en af te zwakken en subtiele, zwakke reacties naar voren te halen. Het gaat er niet om gevoelens te ontkennen of te veranderen (je mag wel boos worden!), maar om de heftige reactie eraf te halen. Je laat je dan niet door je gevoelens overspoelen. Je hoeft niet de boosheid te onderdrukken, maar het onwillekeurige vloeken. Niet het oppassen voor gevaar moet je bestrijden, maar de vruchteloze onberedeneerbare angst.

Resultaat

“Je bent niet je gevoelens, je hebt ze”. Je wordt ontvankelijker voor gevoelens en kunt ze gelijkmatiger beleven.

Evenwichtigheid en gelijkmoedigheid ontstaan. Er ontstaat ook bewustzijn over je gevoel. Je gaat je gevoelens benoemen, je accepteert ze als een deel van je. Je scheidt door de waarneming ook een zekere afstand tot je gevoel. Je blijft beter overeind bij je gevoelens. Je beheerst jezelf en je gevoelens beter. Er is kalmte in je gevoel ontstaan.

Positiviteitsoefening – waarnemen van het positieve

Neem in het negatieve ook altijd het positieve waar.

In veel situaties die je tegenkomt zie je het negatieve en het lelijke scherp. In deze oefening gaat het erom altijd ook iets positiefs te zien, zonder het negatieve te ontkennen. Ook als iets negatief is, kun je daarnaast het positieve benadrukken. De oefening moet niet leiden tot een kritiekloze houding en tot een zweverig ‘alles is goed en mooi’ en tot het ontkennen van het negatieve.

De oefening bouwt voort op de vorige oefeningen en is door de combinatie van denken en voelen een nieuwe stap. Om het positieve of goede te zien, moet je je meningen en vooroordelen overwinnen. De omgeving wordt interessanter. Vragen als “Wat heeft dit me te zeggen?”, “Wat kan ik hiervan leren?”, “Waarom ligt het dat ik iets niet heb gehoord?” kunnen helpen bij deze oefening. Een goede gelegenheid om te oefenen zijn terugblikken, evaluaties e.d., waarbij je altijd een positief punt meer zou kunnen noemen dan het aantal punten van kritiek. En als je kritiek uit dan alleen als een aanknopingspunt voor verbetering.

De oefening heeft twee aspecten:

- Het versterken van het waarnemen. Je moet je niet door het negatieve, het lelijke laten afleiden om op zoek te gaan naar het positieve. Je versterkt je interesse door naar het positieve te zoeken.
- Je onafhankelijker maken van je gevoelens door op zoek te gaan naar het positieve. Je moet je negatieve gevoelens terughouden, anders blijf je erin hangen en houden ze je af van verder waarnemen.

Je neemt tijdens en na de oefening het negatieve nog wel waar, maar probeert het positieve erin te ontdekken, soms lukt dat pas als je terugblijkt, dat kan ook dagen of jaren later zijn. Omdat je meer waarneemt en de situatie van verschillende kanten wilt bekijken, wordt het oordeel teruggehouden, opener en meer omvattend. De oefening leidt daardoor tot meer verdraagzaamheid. Er is uiteindelijk bijna niets dat niet ook iets positiefs in zich heeft.

Moelijkheden

- Je wordt zo overvallen door het negatieve of het negatieve kan zo overweldigend zijn, dat je niet aan het positieve toekomt.
- Het terughouden van je kritiek, omdat je oordelen door de jaren heen zijn gegroeid en je ze als vaststaand aanneemt.
- Je vergeet de oefening op het moment zelf, je moet dan een ander moment prikken dat je terugkijkt.

Onbevangenheidsoefening – openheid voor het andere

Hou altijd de mogelijkheid open dat je iets nieuws kunt ervaren en hou er rekening mee dat nieuwe ervaringen oude kunnen weerspreken.

Je maakt voor de zoveelste keer een wandelingetje door het bos, je fietst voor de zoveelste keer naar school of naar je werk. Alles is al bekend. Ineens kan het opvallen dat het licht op een bijzondere manier door de bladeren valt of door het hoge gras van een weiland speelt of dat de kleuren anders zijn en van een bijzondere intensiteit. Of je ruikt ineens een onbekende geur. Doordat dit opvalt, word je vrolijk en ontspannen en die vrolijkheid en ontspanning komen tot uitdrukking in je lichaam: je glimlacht, je voelt je vrijer in je hoofd, je ademt vrijer, je gaat meer rechtop lopen of fietsen. Je vraagt je af wat er zo bijzonder is en je merkt dat je eerst helemaal niet goed keek, dat je met jezelf bezig was. Je merkt je eerdere afgeslotenheid. Er is verbazing en verwondering voor hetgeen je waarnam ontstaan, je hebt je ziel geopend voor de wereld buiten je. Je bent weer even onbevangen geweest, daar was wel een bijzondere waarneming voor nodig.

In deze oefening gaat het erom dat je onbevangenheid stimuleert. Hoe meer kennis en vaardigheden je hebt, hoe moeilijker het is om onbevangen te zijn, hoe minder open je bent voor nieuwe indrukken. Je hebt al veel oordelen gevormd en er zijn patronen ontstaan in je denken en je handelingen. De oordelen kunnen leiden tot gevangenschap van je gedachten: iets of iemand is nu eenmaal zus of zo en je verwacht dat dat ook zo zal blijven. Je bent niet meer alert voor veranderingen. Je reageert vanuit een gewoonte op bepaalde situaties en mensen.

Voor het oefenen van onbevangenheid moet je je zintuigen openen en je oordelen terughouden. Je wilt de wereld met andere ogen zien en wordt verwachtingsvol ten opzichte van je omgeving. Je

probeert te luisteren naar nieuwe ervaringen. Je ontdekt dingen die eerst niet opvielen. Je opmerkzaamheid wordt groter en het resultaat is dat de wereld zich meer in je innerlijk uitspreekt. Het gaat er niet om dat je reeds verworven kennis ontkent, daar moet je juist op voortbouwen, die wil je verrijken.

Behulpzaam bij het oefenen is een houding van vragende interesse en nieuwsgierigheid. Als resultaat groeien verbazing en verwondering: je neemt steeds iets nieuws waar. Tegelijk met de nieuwe waarnemingen ontstaan er nieuwe vragen.

Deze oefening is voor het denken en willen. De denkcomponent bestaat eruit is dat je zoveel mogelijk open bent voor nieuwe waarnemingen, dat je je oordelen terughoudt en dat je gebeurtenissen zich laat uitspreken. De wilscomponent bestaat eruit dat je alles met vertrouwen tegemoet treedt, dat je ervan uit gaat dat je je elke dag kunt veranderen en dat er steeds iets nieuws ontdekt kan worden.

Oefening van innerlijke harmonie – scheppen van evenwicht

Oefen de vorige vijf oefeningen apart en in verschillende combinaties naar behoefte, zodat er harmonie tussen denken, voelen en willen ontstaat.

De voorgaande oefeningen hadden de afzonderlijke ontwikkeling van ziele-eigenschappen ten doel: de controle over het denken en handelen, de gelijkmoedigheid ten opzichte van gevoelens van lief en leed, de positiviteit in het beoordelen van de wereld en de onbevangenheid ten opzichte van het leven. Deze oefening is ervoor dat er tussen deze eigenschappen harmonie ontstaat.

Sommigen hebben een sterke neiging om te denken, anderen hebben hun gevoel beter ontwikkeld, weer anderen leven sterk in de daad. Door de vijf oefeningen door elkaar heen en naar behoefte te oefenen gaat er harmonie ontstaan tussen de drie vermogens van de ziel. Je kunt combinaties van oefeningen steeds een tijdlang doen, maar je kunt ook door je behoefte laten aangeven welke oefeningen op een bepaald moment of in een bepaalde fase van je leven in aanmerking komen om weer opgepakt te worden.

Misschien wordt het je langzamerhand teveel. Dan moet je maar bedenken dat degene die oefent beter wordt en sneller vooruitkomt dan degene die niet oefent. Het oefenen wordt makkelijker omdat je eerst de oefeningen afzonderlijk hebt geoefend, die beheers je nu op een bepaald niveau. Je hebt ervaringen verzameld, vaardigheden verworven en krachten opgebouwd die het je makkelijker maken door te gaan. Je bent al opmerkzamer geworden voor je zieleleven, je kunt beter met je zwaktes en eenzijdigheden omgaan en je reageert genuanceerder dan voorheen. Door met deze oefening door te gaan verbeter je dit verder.

Nadat je alle oefeningen een keer hebt gedaan, kun je een tijdje stoppen en dan weer opnieuw beginnen of de oefeningen die je niet

makkelijk afgingen weer oppakken. Zo kunnen deze
neven oefeningen een hulp worden om jezelf te blijven ontwikkelen.