

Een wereld te ontdekken - 2

Fenomenologie

Tom van Gelder

Fenomenologie

Tom van Gelder



Education and Culture

Leonardo da Vinci

Colofon Fenomenologie/Phenomenology

Copyright: Louis Bolk Instituut Driebergen, 2004

Vormgeving: Fingerprint Driebergen

Deze uitgave is mede tot stand gekomen door financiering vanuit het Leonardo da Vinci project "European Sustainable Agriculture Education – level 4", uitgevoerd door Emerson College, Forest Row, UK in de periode 2001 – 2004.

This publication has been co-financed by the Leonardo da Vinci project "European Sustainable Agriculture Education – level 4", implemented by Emerson College, Forest Row, UK in the period 2001 – 2004.

*'Als je jezelf wilt leren kennen,
zoek dan jezelf in de wijden van de wereld;
als je de wereld wilt doorgronden,
dring dan door in de eigen diepten.'*

Rudolf Steiner, 1922.

Voorwoord

Deze module gaat over fenomenologie. Fenomenologie is een methode om de natuur te bestuderen en kan worden gezien als een aanvulling op de gangbare natuurwetenschap. De biologisch-dynamische land- en tuinbouw maakt gebruik van resultaten van fenomenologisch onderzoek. Ook is het onderwijs van de biologisch-dynamische landbouw op een fenomenologische wijze vorm gegeven. Het doel van dit boek is om je vertrouwd te maken met de methode, zodat je de resultaten van het onderzoek beter kunt begrijpen en de methode kunt toepassen.

In ieder hoofdstuk zijn oefeningen opgenomen, waarmee de methode verkend kan worden. De voorbeelden uit de oefeningen kunnen door vergelijkbare uit andere vakgebieden worden vervangen. Het is de moeite waard om de oefeningen uit te voeren en hiervoor de tijd te nemen, je kunt dan beter in de methode doordringen.

De module is gebaseerd op publicaties van Jochen Bockemühl, die de fenomenologie heeft ontwikkeld en uiteengezet.

Deze module is geschreven in het kader van het EU-Leonardo da Vinci project ESA-4, dat de opdracht heeft om een Europees onderwijsprogramma voor de opleiding tot bedrijfsleider op ecologische en biologisch-dynamische landbouwbedrijven te ontwikkelen.

Behalve de Europese Unie, wil ik Onno Bakker, Jan Saal en Douwe van der Werf bedanken, omdat ze een bijdrage hebben geleverd aan dit boek door commentaar op concepten te leveren. Daarnaast wil ik de vele jaargangen leerlingen bedanken voor de gesprekken die er in de lessen over de stof zijn gevoerd en zonder wie dit boek nooit deze inhoud had kunnen krijgen.

Najaar 2004, Tom van Gelder

Inhoudsopgave

1 Inleiding	7
1.1 Wat is fenomenologie?	7
1.2 Werken en waarnemen	8
2 De vier elementen	11
2.1 Aarde	12
2.2 Water	12
2.3 Lucht	13
2.4 Warmte	14
3 De elementen als hulp bij het waarnemen	16
3.1 Aarde: het exacte waarnemen	16
3.2 Water: ervaren van de beweging	20
3.3 Metamorfose	25
3.4 Lucht: waarnemen van de karakteristiek	28
3.5 Warmte: doordringen tot de kern	31
4 De ethersoorten	38
4.1 Warmte-ether	39
4.2 Lichtether	39
4.3 Chemische of klankether	40
4.4 Levensether	41

5 Ethersoorten en de houding bij het waarnemen	42
5.1 Warmte-ether: waarnemen van de impuls	43
5.2 Lichtether: de samenhang in de omgeving	44
5.3 Klankether: de samenhang in de tijd	48
5.4 Levensether: de samenhang in de levensloop	50
5.5 De individuele handeling	53
5.6 Waarnemen van de geestelijke wereld	55
6 Samenvatting	56
7 Literatuur	59

1. Inleiding

1.1 Wat is fenomenologie?

Fenomenologie heeft als uitgangspunt dat er een fysieke wereld en een geestelijke wereld bestaan, die elkaar beïnvloeden. Geestelijke verschijnselen¹ worden niet gezien als een product van de materie, maar als zelfstandige fenomenen, die de fysieke wereld doordringen en sturen. De geestelijke wereld bepaalt dus mede de zichtbare verschijnselen en is er achter verborgen. Via de zichtbare verschijnselen kun je het geestelijke leren kennen.

Rudolf Steiner (1861 – 1925) heeft er vaak op gewezen dat de geestelijke wereld, net als de zichtbare wereld, kan worden onderzocht. Hij heeft er verschillende methoden voor ontwikkeld. Eén van die methoden is de fenomenologie.

De fenomenologie begint met het aandachtig bestuderen van voorwerpen, situaties, gebeurtenissen, etcetera. Daarna dringt de fenomenoloog op basis van die waarnemingen door in de geestelijke wereld. Belangrijk daarbij is dat je als waarnemer het voorwerp niet alleen maar afstandelijk waarneemt, maar dat je je er intensief mee verbindt, erin doordringt en het in je voorstelling opneemt.

Fenomenologie zoals hier beschreven moet eigenlijk Goetheanistische² fenomenologie worden genoemd, omdat ze is gebaseerd op de manier waarop Goethe (1749 – 1832) al in de achttiende eeuw verschijnselen bestudeerde. Door Rudolf Steiner is de methode verder ontwikkeld en daarna is er vooral door Jochen Bockemühl aan gewerkt en over gepubliceerd. De in dit boek behandelde fenomenologie moet worden onderscheiden van onder andere de fenomenologie van Heidegger en Husserl, waar het om een filosofie gaat die de verschijnselen als uitgangspunt neemt voor filosofische beschouwingen.

¹ geestelijke verschijnselen is een breed begrip, waaronder alle niet fysieke verschijnselen worden gevat, zoals: leven, ziel en geest, maar ook engelen, aartsengelen, elementenwezens en dergelijke.

² dit woord zal verder niet worden herhaald.

Alvorens te beginnen volgen hier de doelen van de fenomenologie en de opbouw van de module.

Doelen van de fenomenologie:

- Inzicht krijgen in de geestelijke activiteit achter de zichtbare verschijning door het bestuderen van de zichtbare verschijnselen.
- Het ontwikkelen van persoonlijke handelingen die recht doen aan het object en passen in zijn ontwikkeling.

De opbouw van deze module is als volgt:

- Er wordt ingegaan op de relatie van de mens met zijn omgeving en hoe hij tot onderzoeksvragen komt en bewust gaat waarnemen.
- Vervolgens worden de eerste vier waarnemingswijzen uiteengezet via de vier elementen.
- Daarna worden de vier ethersoorten behandeld en vertaald naar waarnemingswijzen.
- Aan het eind wordt ingegaan op de individuele handeling.
- Tot slot wordt nog een samenvatting gegeven van de methode.

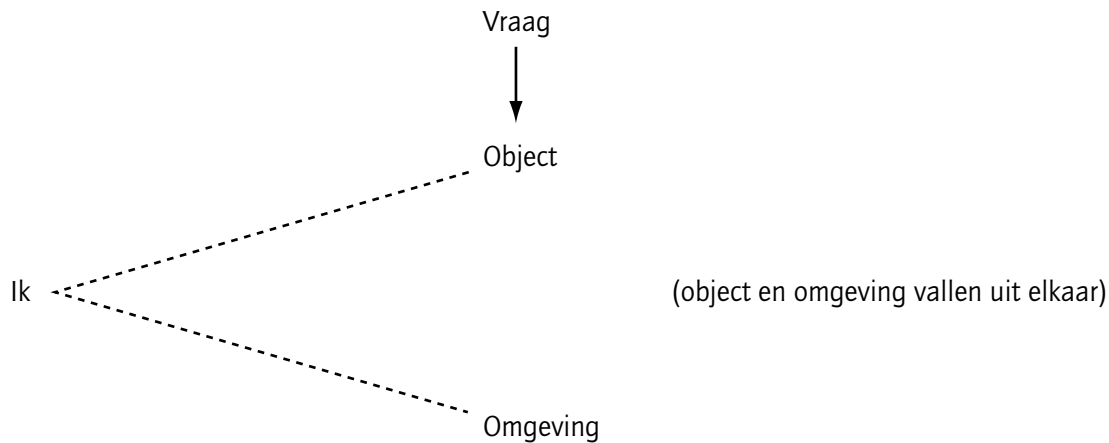
1.2 Werken en waarnemen

Wanneer je intensief met iets bezig bent, neem je nauwelijks iets waar en stel je geen vragen. Je wilt je werk goed doen en bent met je aandacht bij je handelingen. Je zit daar als het ware in. Je neemt de dingen zoals ze zijn. Pas als er iets onverwachts gebeurt, als er iets opvalt, iets ongewoons is of als je met iets nieuws bezig gaat, dan ga je waarnemen en vragen stellen. Je richt dan je bewustzijn op wat je deed en er ontstaat afstand. Je grenst je dan van de situatie af, waarmee je eerst nog verbonden was en deel van uitmaakte. Behalve door een onverwachte gebeurtenis, kun je afstand scheppen door na je activiteit bewust terug te blikken.

Ik ----- Situatie

(ik en de situatie zijn uit elkaar geraakt)

Omdat je nu tegenover de situatie staat en vragen hebt ("wat is hier aan de hand?", "hoe kan dit gebeuren?", etcetera), kun je de situatie onderzoeken. Al snel valt op dat het onverwachte zich in een omgeving afspeelt. De situatie waar je tegenover staat, valt dus in tweeën uiteen: het object (een voorwerp, situatie of gebeurtenis) en zijn omgeving.



Wat in het actieve leven samenvalt, is nu in drieën uiteengevallen. Je hebt afstand geschapen, je bent onderzoeker geworden en bij jou komen de waarnemingen samen. Jij bent het samenbindende in het onderzoek. Je wilt doorgaan met waarnemen tot dat je 'het' begrepen hebt, tot je het in essentie hebt begrepen. Wanneer je een vraag hebt die een probleem wil oplossen streef je ernaar dat de handeling recht doet aan het object in zijn omgeving. Wanneer die twee dingen lukken: dat je het object wezenlijk kent en er recht aan doet, dan handel je moreel, dat wil zeggen in overeenstemming met het wezen van het object.

Oefeningen

(alle oefeningen kun je individueel doen, in paren of in een groepje van vijf tot tien mensen; je kunt elkaar helpen door vragen te stellen)

- *Zoek voorbeelden van onverwachte gebeurtenissen die aanleiding waren voor waarnemingen en vragen. Beschrijf ze, laat anderen je bevragen om de situatie helder te krijgen: wat gebeurde er precies, welke vragen ontstonden, welke waarnemingen deed je, veranderden de vragen en waarnemingen later nog, etc?*
- *Neem een situatie waarin je iets automatisch deed. Handelingen die vaak voorkomen en niet belangrijk lijken zijn zeer geschikt. Waar was je met je aandacht? Wat heb je waargenomen? Deze oefening kun je individueel doen, maar het kan helpen als anderen vragen stellen.*
- *Ga van een object na wat de omgeving is. Wat hoort er wel en wat hoort er niet meer bij?*
- *Kijk aan het eind van de les of aan het eind van de dag terug naar iets dat je hebt gedaan. Probeer zo goed mogelijk hetgeen is gebeurd in je voorstelling terug te zien. Neem hierbij de houding aan van een buitenstaander, je kijkt dus van buiten af naar jezelf en hetgeen je hebt gedaan. Let behalve op wat je terugziet ook op hoe dit terugblikken in zijn werk gaat. Wat lukt er makkelijk, waarmee heb je problemen?*

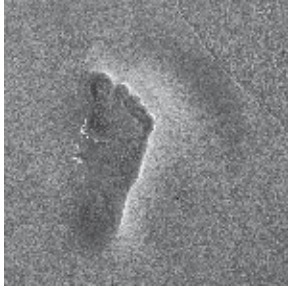
2. De vier elementen

Op een lentedag maak je een wandelingetje in het bos. Het is mooi weer. De lucht is blauw met hier en daar een wolk, er staat een zacht windje, het voelt aangenaam aan. Je ruikt de frisse geuren van het ontluikende groen. Om je heen zie je bomen, struiken en planten. Je ziet de stammen, de verschillende kleuren groen van de bladeren en het verstrooide licht dat door het gebladerte valt. Af en toe hoor je het geritsel van de bladeren. De gele bloemen van de paardebloem en de lichtroze bloesem van een wilde kers vallen op. Je hoort het vrolijke gefluit van verschillende vogels. Een eekhoortje schiet weg. Op het pad ligt een plas. Onderweg staan ergens een bank en een bordje verboden toegang. Je komt andere mensen tegen die hun hond uitlaten. In de zon is het lekker warm, in de schaduw voelt het nog koud aan. Je komt bij een bruggetje en ziet het water stromen. Dat gaat niet overal even snel, in het midden stroomt het sneller dan langs de kanten, in de stroom zijn wervelingen zichtbaar. Bij een steen die in het water ligt zie je dat het water er tegenaan botst en ook dat het er omheen gaat. Achter de steen lijkt het water stil te staan.

Alles wat hier gebeurt kan op verschillende manieren worden ingedeeld. Je kunt onderscheid maken tussen levende en dode voorwerpen, tussen gemaakte en natuurlijke voorwerpen, tussen planten en dieren, tussen hogere en lagere planten, tussen zoogdieren, vogels en reptielen, tussen groeiende en afstervende organismen, etc. Hoe je indeelt, hangt af van de manier waarop je kijkt. Eén van de vele manieren van kijken is die volgens de vier elementen, een indeling van de natuur die al in de Griekse tijd werd gebruikt. In het voorbeeld kun je de vier elementen onderscheiden: aarde, water (of vloeistof), lucht en vuur (of warmte).

Je ziet vaste voorwerpen, die worden *aarde* genoemd. De bomen, de brug, de planten, dieren en mensen, de bank, het verbodsbordje. Je ziet ook stromend, wervelend en stilstaand *water*. Je voelt de beweging en ziet de kleur van de *lucht*. Je voelt de temperatuur: de kou en de *warmte*.

De eigenschappen van de vier elementen worden hieronder besproken. In hoofdstuk 3 zullen de elementen worden vertaald naar houdingen bij het waarnemen.



2.1 Aarde

Met aarde wordt het vaste element bedoeld, het omvat alles wat een vaste vorm heeft. De dode en levende vaste voorwerpen uit de natuur en de voorwerpen die zijn gemaakt behoren allemaal tot het vaste element. Dus rotsen, stenen, de bodem, ijs, planten, bomen, dieren, mensen, auto's, machines, huizen, boeken, etc behoren tot het aarde-element.

Wat is het gemeenschappelijke van deze voorwerpen?

- Ze hebben een vaste vorm. Je kunt ze vastpakken.
- Ze hebben een duidelijke grens. Je kunt niet door de voorwerpen heen gaan en je stoot er tegenaan, als je dat toch wilt. De grens kun je vaststellen.
- Je kunt er niet inkijken. Je kijkt er dus tegenaan, met je zintuigen stoot je tegen een grens. En omdat je er niet in kunt kijken, blijft de binnenkant verborgen. Ook als je een vast voorwerp open maakt, kijk je toch weer tegen een (nieuwe) buitenkant aan.

Begrippen die bij het aarde-element horen zijn *vastheid*, *afgrenzing* en *ondoordringbaarheid*.

Doordat je tegen de voorwerpen van het aarde-element aanstoot (letterlijk en figuurlijk via de zintuigen), word je je ervan bewust dat er iets anders bestaat dan jezelf. Je wordt dus wakker en er ontstaat bewustzijn van die voorwerpen en van jezelf.



2.2 Water

Het element water omvat alles dat stroomt, dus alle vloeistoffen, niet alleen water en water alleen als het vloeibaar is. Ijs en stoom vallen er dus niet onder. Een beek of een meer is geen vast voorwerp zoals een boom of een tafel dat is. Je kunt ze niet vastpakken, het water stroomt en je kunt in het water kijken.

Eigenschappen

- Water en vloeistoffen stromen, er is beweging, er zijn wervelingen.
- Water bevindt zich binnen een bedding, binnen de vorm van het vaste element.
- Water is doordringbaar, er is zowel fysiek als voor de zintuigen nog wel een grens, maar die kun je doorbreken.
- Je kunt je in het water bevinden, er is dus geen binnen dat verborgen blijft.

Het water-element wordt gekarakteriseerd door de begrippen *stroming en beweging* en *doordringbaarheid*.

Je kunt water ook beschouwen als een vast voorwerp. In een plas staat het water stil. De waterspiegel vormt een grens. In het Nederlandse polderwater kun je niet kijken, daar stoten je zintuigen dus ook tegen een grens aan. Aan de andere kant zijn er ook vaste voorwerpen, die vervormbaar zijn of waar je doorheen kunt kijken.

Een zekere overeenkomst is er dus wel, maar in plaats van naar de overeenkomst te kijken, lukt het beter om te karakteriseren als je naar de verschillen kijkt. Dan zie je dat de eigenschappen die voor het aardelement gelden voor het water-element niet opgaan. Je stoot er niet tegenaan, je kunt door het water heen gaan en de zintuigen kunnen door de waterspiegel heen kijken. Ook in een plas neemt het water de vorm aan die wordt bepaald door de bedding. Het polderwater is troebel door vaste deeltjes die in het water zweven.



2.3 Lucht

Lucht is het element, dat alles omringt. Je bent helemaal door lucht omgeven en je kunt je erin bewegen. Als je een stap zet gaat de lucht moeiteloos opzij en sluit zich weer achter je. Lucht verschilt van vaste element en het water-element, waar je tegenover staat en die je waarneemt.

Lucht stroomt naar alle kanten weg. Er zijn geen ophopingen van lucht, zoals bij vaste stoffen en vloeistoffen, de samenstelling is overal gelijk.

Lucht neem je alleen indirect waar, onder andere aan de beweging van bladeren, opwaaiend papier en schuimkoppen op het water, of je voelt de wind langs je gezicht strijken.

Stilstaande lucht neem je waar door het vliegen van vogels en insecten.

Door de lucht heen zie je voorwerpen zoals ze zijn. Lucht vervormt voorwerpen niet.

Door de lucht zijn er het blauw van de hemel en het rood van zonsopkomst en –ondergang.

Eigenschappen

- Het maakt plaats voor het andere, gaat opzij.
- Het stroomt naar alle kanten weg.
- Het is zelf niet zichtbaar en maakt heldere waarnemingen mogelijk.
- Het maakt de kleuren van de hemel zichtbaar.

Lucht kan worden gekarakteriseerd met de begrippen *onbaatzuchtigheid* (gaat opzij, is zelf niet zichtbaar, maakt het andere zichtbaar, maakt de kleuren van de hemel zichtbaar) en *wegstromen*.

Evenals water eigenschappen heeft van het vaste element, heeft lucht eigenschappen van water. Het stroomt namelijk. Maar waar water zich in een bedding laat vasthouden en bij elkaar blijft, stroomt lucht alle kanten heen.



2.4 Warmte

Warmte neem je waar doordat je warmte en kou voelt. Je voelt de temperatuur van voorwerpen altijd in relatie tot je eigen temperatuur en die van de omgeving. Warmte neem je dus relatief waar. Je kunt je voor warmte niet afsluiten, het dringt in je lichaam door.

Behalve de 'gewone' warmte, is er de warmte die uit het niets in jezelf kan ontstaan, bijvoorbeeld als je ergens enthousiast voor wordt, warm voor loopt, als iets je raakt, of als je gaat blozen. Je wordt actief. Ook koude kan

zo ontstaan, bijvoorbeeld als je zenuwachtig wordt, je je in jezelf terugtrekt, of afstand schept. Ook voor deze warmte en kou kun je je niet afsluiten, ze doortrekken je helemaal.

Ook ervaar je de warmte en de kou die als stemming door anderen worden verspreid, zoals door enthousiasme of kille gedachten.

Eigenschappen

- Warmte doordringt je onmiddellijk helemaal, dit geldt voor fysieke, persoonlijke en 'sociale' warmte.
- Warmte is grenzeloos.
- Warmte kan in jezelf vanuit het niets ontstaan.

Van aarde via water naar lucht werd de stof al steeds ijler, bij warmte is de stoffelijkheid verdwenen, je voelt het alleen nog maar. Alleen aan de lucht kun je warmte, en dan nog indirect, waarnemen, bijvoorbeeld aan de luchtwervelingen op een warme dag of aan de wittige adem op een koude winterdag. Warmte is het element dat alles doordringt en dat impulsen geeft (bijvoorbeeld om actief te worden). Door warmte ontstaat er innerlijke en uiterlijke activiteit.

Warmte kan worden gekarakteriseerd met de begrippen *doordringing*, *grenzeloosheid* en *impulsering*.

Oefeningen

- *Ga waarnemen en deel je waarnemingen naar de vier elementen in.
Ga na wat de eigenschappen zijn. Trek conclusies over de eigenschappen van de elementen.*
- *Is de indeling volgens de elementen zinvol? Wat spreekt er voor en wat spreekt er tegen?*
- *Vaste voorwerpen kun je vastpakken, water loopt door je vingers heen, lucht kun je niet eens voelen en warmte doordringt je. Zoek meer verschillen.*

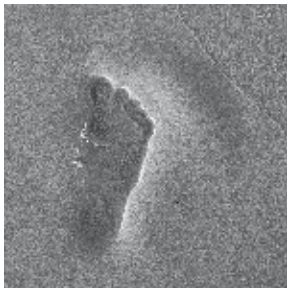
3. De elementen als hulp bij het waarnemen

De vier elementen aarde, water, lucht en warmte laten vier verschillende kenmerken zien van de dingen om je heen. Ze kunnen je er ook opmerkzaam op maken dat je de wereld op verschillende manieren kunt waarnemen, namelijk als vaste vorm, als stroming, als karakteristiek en als impuls. Een hond kun je als vorm exact beschrijven (= aarde-element), je kunt ook de bewegingen beschrijven, nabootsen en ervaren (= waterelement), je kunt hem karakteriseren (= lucht-element) en je kunt beschrijven wat hij bij jou oproept (= warmte-element). De elementen zijn dan een ingang voor vier verschillende houdingen bij het waarnemen of vier manieren om waar te nemen.

In dit hoofdstuk worden de eigenschappen van de elementen gebruikt bij het beschrijven van de vier waarnemingshoudingen, daarna worden enkele resultaten en voorbeelden gegeven en aan het einde volgen oefeningen. Via deze waarnemingswijzen richt je je op het voorwerp. De waarnemingswijzen voor de omgeving komen in hoofdstuk 5 aan de orde.

Vaak neem je waar volgens (delen van) de vier waarnemingshoudingen, maar ben je je dat niet bewust. Wanneer je met de methode oefent zal blijken dat je soms een bepaalde zienswijze vaak of juist niet gebruikt of alleen een aspect ervan. Het onderscheiden van de waarnemingswijzen, het benoemen en indelen van waarnemingen naar één van de waarnemingswijzen kan dan helpen lacunes op te sporen en evenwicht te scheppen in het waarnemen.

De methode is bruikbaar bij levende voorwerpen, situaties en gebeurtenissen. Waar wordt gesproken van een object of een voorwerp kun je dus ook een situatie of gebeurtenis nemen.



3.1 Aarde: het exacte waarnemen

Houding

Het uitgangspunt is de exacte waarneming via de houding van het aarde-element. Je neemt innerlijk de houding aan alsof je met het aarde-element te maken hebt. Je kijkt dus naar de *vastheid*, *ondoordringbaarheid* en *afgrenzing*.

- *Vastheid* is dat je vaststelt wat het is, hoe het eruit ziet, welke eigenschappen het heeft. Exact meten en wegen horen hierbij.
- Afgrenzing is dat je tegenover het object staat. Je verbindt je er dus niet mee, ook oordeel je er niet over (want dat sluit nieuwe waarnemingen uit) en je laat subjectieve waarnemingen (het is mooi, het is lelijk) buiten beschouwing, omdat ze wel veel over jou zeggen, maar niets over het voorwerp.
- Ondoordringbaarheid is dat je zintuigen alleen de buitenkant van het voorwerp waarnemen en dat je beseft dat als je de binnenkant open legt, je dan toch weer tegen een (nieuwe) buitenkant aan kijkt. Je komt daardoor het voorwerp ook niet nader.

Je kunt het voorwerp op deze manier exact en objectief³ waarnemen. Je stelt vast wat het is, hoe groot het is, hoe zwaar het is. Je gaat de grenzen af door precies te tekenen hoe het eruit ziet. Je neemt (afhankelijk van de schaal) zoveel mogelijk details waar, zonder het object kapot te maken. Dat betekent dat er bij het waarnemen van een organisme andere details zijn dan bij het waarnemen van een landschap of een orgaan. Neem zowel het geheel als de onderdelen waar en gebruik zoveel mogelijk zintuigen. De begrippen *meten* en *wegen* bepalen voor een groot deel de waarnemingshouding van het aarde-element. Zorg ervoor dat je waarneemt met eerbied en bewondering voor het object. Je leert het dan beter kennen dan wanneer je het op de snijtafel legt. Ook helpt een onbevangen onderzoekende houding je om van een object dat je al vaak hebt gezien nieuwe kenmerken waar te nemen. Vaak denk je dat je iets kent, terwijl je het nog nooit goed hebt bekeken. Dit geldt zeker voor dingen waarmee je werkt en die je dagelijks tegenkomt.

Om je te dwingen goed te kijken kun je het voorwerp natekenen of boetseren. Je neemt dan automatisch ook de verhoudingen waar, iets wat je anders zou kunnen vergeten.

Deze houding komt overeen met de manier van waarnemen van de natuurwetenschap en is bij uitstek geschikt om door de mens gemaakte, technische voorwerpen waar te nemen. Bij levende voorwerpen

³ Voor het begrip objectief zie ook Een wereld te ontdekken 1, paragraaf 1.1. Daar is het persoonlijke in het waarnemen besproken. Waarnemen is afhankelijk van de persoonlijke interesse en begrippen. Wanneer meerdere mensen dezelfde vragen en begrippen hebben, nemen zij hetzelfde waar. Iedereen meet met een duimstok de gelijke lengte op.

levert deze waarnemingswijze exacte kennis op. Het is goed om te beseffen dat je bij deze waarnemingswijze waarneemt alsof alles dood is.

Aardewaarnemingen leggen de basis voor de volgende waarnemingswijzen. Zonder deze exacte waarnemingen is er voor de hetgeen volgt geen vaste grond en kunnen deze in de fantasie schieten.

Resultaat

Aan het eind van deze waarnemingen heb je het voorwerp in ook door anderen vast te stellen exacte waarnemingen beschreven. Je hebt gegevens over het geheel en van details, maar je hebt het levende voorwerp niet vernietigd. Je bent bij de buitenkant blijven staan.

Je hebt datgene waarin je was geïnteresseerd grotendeels teruggebracht tot een lijstje van begrippen. Ook de tekening of het boetseerwerkstuk hebben nauwelijks nog leven in zich, omdat ze exact moesten weergeven wat je waar hebt genomen. Door het vele kijken en passen en meten wordt het voorwerp statistisch en verliest het zijn beweeglijke karakter. Dit hangt natuurlijk direct samen met je houding bij het waarnemen en wordt mede veroorzaakt doordat je geen verbinding hebt gezocht met het object. Dat is maar goed ook, anders zou er geen afstand zijn en zou je niet goed hebben kunnen waarnemen.

Je kunt ook apparaten gebruiken om onafhankelijk van de waarnemer eigenschappen vast te stellen. Het is logisch om een duimstok te gebruiken wanneer je de lengte wilt meten, dat is nauwkeuriger dan wanneer je een schatting maakt. Toch gaat er ook iets verloren, het gevoel voor de verhoudingen is dan bijvoorbeeld moeilijker op te roepen. Wanneer je de kleur van het blad beschrijft als een nummer, dan is dat zeker objectief, maar je verliest de ervaring van het zoeken naar de kleur door die uit andere kleuren samen te stellen. Ook meet een apparaat alleen waarvoor het is ontworpen, dat wordt nog wel eens vergeten.

Oefeningen

- *Bescheidenheid*

Teken zonder te kijken een schoen die je draagt. Vergelijk het resultaat met de werkelijkheid.

- *Waarnemen van een voorwerp of een situatie*

Neem een voorwerp zo exact mogelijk waar, gebruik zoveel mogelijk zintuigen. Maak ook een beschrijving en een tekening of boetseer het. Let op het geheel en details. Het gaat er om dat je niets opschrijft of tekent wat je niet precies zo hebt gezien, je moet dus bij een blaadje ieder tandje tekenen zoals je het ziet, bij een boom moeten alle takken op de juiste hoogte en met de juiste hoek worden getekend, etc. Verval niet in sjablonen. Let op verhoudingen.

Het voorwerp kan alles zijn waarin interesse bestaat en dat je wilt onderzoeken: een plant, een boom, een blad, een bloem, een dier, een steen, een technisch voorwerp, een sterrenconstellatie, een agrarisch bedrijf, een landschap, etc.

Een situatie beschrijven is moeilijker dan een voorwerp, omdat de situatie maar op één moment aanwezig is. De situatie kan alles zijn: een beweging van een dier of een mens, een situatie in de klas, een praktische of intermenselijke situatie tijdens stage, een stukje toneel of dans, etc.

- *Waarnemen in een groep*

Maak groepjes van vijf tot acht personen. Neem een voorwerp of een situatie waarin je allemaal geïnteresseerd bent. Neem gedurende een bepaalde tijd waar. Vijftien tot dertig minuten zullen in de regel voldoende zijn. Noteer je waarnemingen. Probeer zoveel mogelijk zintuigen te gebruiken. Meet als het nodig is, let op verhoudingen.

Als je dit hebt gedaan, gaat een persoon zijn waarnemingen vertellen en de anderen vullen aan. Let dan op het volgende. Worden er waarnemingen verteld die jij ook had of die je niet had? Zijn er andere nuances in de waarnemingen? Zijn er invalshoeken die je niet hebt gebruikt of die anderen niet hebben gebruikt?

Als er na enige tijd geen nieuwe waarnemingen meer bij komen, kan worden afgesloten.

- *Houding*

Kijk na een waarnemingsoefening terug naar je eigen houding. Met welke houding nam je waar? Sprak er interesse, eerbied, of juist het tegenovergestelde uit? Riep het voorwerp bewondering op? Kun je je houding ook veranderen? Kun je iets zeggen over het effect van een bepaalde houding?



3.2 Water: ervaren van de beweging

Houding

Water wordt als element gekenmerkt door *stroming* en *doordringbaarheid*. Bij het zien van stromend water ontstaat de neiging om mee te stromen. Bij een traag stromende rivier is dat anders dan bij een klaterend beekje of de kolkende waterstroom van een brede bergbeek. Er is zelfs de neiging om in het water te vallen en mee te gaan met de stroom. Aan de andere kant word je bij het kijken naar de gladde waterspiegel van een meer zelf stil en verstillid. Dus ook je stemming wordt beïnvloed.

Je neemt niet alleen de stroming waar, je verbindt je er automatisch mee. Je blijft geen buitenstaander zoals bij de aarde-waarneming. Er ontstaat een innerlijk meestromen, je neemt de waargenomen stroming meer of minder over.

De doordringbaarheid wordt duidelijk doordat je in schoon water planten en vissen kunt zien en ook de bedding.

Eigenschappen

- Je kunt *stroming* direct zien. Ook in de gestalte van planten, dieren en mensen kun je in de ontstane vaste vorm een doorgaande beweging zien en ervaren. Dat kun je een gestolde beweging noemen. Je kunt deze beweging innerlijk ervaren door je met het organisme te verbinden, je erin in te leven en de beweging over te nemen.
- Je kunt *beweging* waarnemen bij processen. Daar waar een verandering of een ontwikkeling optreedt, kun je die waarnemen. Door je er mee te verbinden, kun je die ook innerlijk ervaren.
- *Doordringbaarheid* is dat je het object van binnenuit kunt bekijken of ervaren. Je kunt door het object of door de processen heen de beweging ervaren die erin zit. Je wordt iets van de krachten gewaar die het object hebben gevormd.

Deze manier van waarnemen is vruchtbaar bij alles wat vorm heeft gekregen en bij alles waar de tijd een rol speelt, bij alles wat verandert en zich ontwikkelt.

Eerbied en bewondering zijn belangrijker geworden, omdat je je verbindt met het object en zijn beweging moet overnemen. Ook omdat je de stemming die het object bij je oproept moet kunnen ervaren en waarnemen. Je moet daarvoor open staan en beide niet verwarren met je eigen beweging en stemming. Zorg er ook voor dat je je niet in het object verliest. Richt je aandacht alternerend op het object en op jezelf.

Het uitgangspunt van de water-waarneming is een concreet of in de voorstelling waargenomen (gestolde) beweging of een aantal beelden uit het verleden. Het resultaat is de innerlijk waargenomen beweging, die je kunt versterken door je aandacht erop te richten. Bockemühl noemt deze innerlijk waargenomen beweging een '*dynamische ervaring*', een afspiegeling van de krachten die het voorwerp hebben gevormd. Deze ervaring is niet te verwoorden. Je zult hem steeds weer moeten oproepen. Wanneer je hem beschrijft, verliest hij zijn beweeglijke karakter. Toch zul je hem moeten beschrijven, tekenen, of anderszins uitbeelden. Net als water door je handen glipt, zo ontglipt de dynamische ervaring je steeds. Een ander zal zich de beschrijving eerst 'eigen' moeten maken en voor moeten stellen om de beweging te kunnen ervaren.

Er zijn verschillende waterwaarnemingen:

- Een boom met stam en takken kun je zien als een gestolde beweging. Je kunt de tak met je ogen navolgen. Je kunt dit versterken door de beweging met je handen en armen, eventueel met je hele lichaam, na te doen. Terwijl je de beweging navolgt, ontstaat er innerlijk een beweging. Daarbij ontstaat een '*dynamische ervaring*' en een gevoel of stemming. Behalve een boom kun je alle voorwerpen zo bekijken.
- De bewegingen van een dier of een mens kun je eveneens navolgen en innerlijk nabootsen.
- Je kunt ook een beweging 'zien' in de ontwikkeling van levende dingen. Je kunt de ontwikkelingsstadia van een plant, een dier of een kind nemen, de stadia in het verloop van een ziekte of de kleuren van de seizoenen. Wanneer je die stadia na elkaar in je voorstelling oproept, worden er bewegingen en lijnen zichtbaar. Ook deze kun je intensiveren en als een '*dynamische ervaring*' pakken.
- Wanneer je de blaadjes van de plant afhaalt en naast elkaar legt, wordt in de metamorfose van de bladeren (zie 3.3) een ontwikkeling zichtbaar. Dit geldt ook voor de veranderende kleuren van de bladeren aan een plant: lichtgroene bovenaan, donkergroene middenin en gelige onderop.
- Ook bij de ontwikkeling van een landbouwbedrijf, een landstreek, een stad, etcetera kun je ontwikkelingen en dynamiek waarnemen.

Bij veel objecten en situaties komt als vanzelf de vraag naar boven hoe het is ontstaan. Je zoekt naar het ontstaansproces. Het is belangrijk om de geschiedenis te scheiden van het heden, omdat je vaak geneigd bent het verleden in het heden onbewust mee te nemen en als verklaring te gebruiken.

Resultaat en voorbeelden

Resultaten zijn dat:

- Het voorwerp op een beweeglijke manier is beschreven, getekend, of uitgebeeld of dat (als de tijd een rol speelt) de ontwikkelingsstadia of de geschiedenis zijn beschreven.
- Er een verbinding van de waarnemer met het voorwerp of de situatie is.
- De vormende krachten beleefd zijn in de 'dynamische ervaring'.
- De indrukken en gevoelens die zijn opgeroepen bewust zijn geworden.

Bij deze manier van waarnemen kun je niet meer zo precies kijken naar de statische vorm als bij de vorige stap. Je moet de bewegingen volgen, bijvoorbeeld door ze na te bootsen, na te tekenen. Het resultaat is een minder nauwkeurige tekening dan bij de aarde-waarneming, maar wel één waar leven in zit. De waargenomen beweging kun je op verschillende manieren uitbeelden.

Daarna gaat het erom de beweging zelf te ervaren. Eerst kun je de stadia in de voorstelling oproepen. Daarna kan het behulpzaam zijn je voor te stellen dat je de ontwikkeling volgt door je eerst het voorwerp in de ene fase voor te stellen en het om te vormen naar de volgende fase. Je ervaart dan de vormveranderingen en de vormende krachten in de 'dynamische ervaring'.

Een beeldende beschrijving en indrukken van de zomereik

Zijn blad toont duidelijk de veer-nervige structuur. De bladrand laat vrij diepe insnijdingen zien, die de bladlobben van elkaar scheiden. De toppen van deze lobben zijn rond. Op deze toppen richten zich weliswaar de zijnerfen, maar zij tonen bij volgroeide bladeren nimmer scherpe tanden. De zo karakteristieke lobvorming begint al aan de voet van de bladschijf: de twee onderste lobjes bedekken daar een deel van het korte steeltje. Zij worden 'oortjes' genoemd.

De beschouwing van dit blad wekt de indruk, dat de wellende, oppervlaktevormende krachten hier een zo sterke rol spelen, dat de aanzuigende krachten geen gelegenheid krijgen om scherpe tanden te vormen.

De neiging hiertoe toont zich nog wel bij het ontluiken van de blaadjes: deze hebben dan nog vrij scherpe

puntjes aan de randen. Na korte tijd zijn ze verdwenen. Door de wellende krachten, die van binnen uit naar buiten toe het bladoppervlak doen 'zwellen', wordt de invloed van de krachten, die van buitenaf aanzuigen, als het ware overspoeld (*Van Romunde, 2000*).

Akkerdistel, akkermelkdistel en klein hoefblad

Boeren noemden in een onderzoek naar deze drie onkruiden onder andere de volgende waarnemingen:

Akkerdistel: Er is een bepaalde dynamiek ervaarbaar in het sterk gewelfde blad, waarbij de bladrand steeds in stekels uitmondt. De groeikracht van het blad breidt zich dus niet in de breedte, in het vlak uit, maar wordt tot het uiterste op spanning gebracht.

Akkermelkdistel: Het blad is gewelfd en eindigt aan de bladrand telkens in punten. De omtrek van het blad is gelobd; niet strak mathematisch, maar speelser. De stengelbladeren staan schuin. Naar de top van het blad zijn ze afhankelijk in een vrije, ongeforceerde dynamiek (als een boog water van een fontein). Evenals in blad en bladrand komt in de bladstand het speelse van de volop aanwezige vitaliteit naar voren als dynamische kwaliteit.

Klein hoefblad: Opvallend zijn de lang gesteelde bladeren en de relatief grote en vlakke bladschijf. De groeikracht van het blad is perifeer gericht en is daar volop aanwezig. Een zelfde dynamiek is waar te nemen bij de bladsteel. Deze is rond en vlezig, met bovenop een gootje, waarvan de randen rood zijn aangelopen. Verrassend is dat ook bij deze plant de bladrand stekelig is (*Baars en de Vries, 1999*).



Akkerdistel



Akkermelkdistel



Klein hoefblad

Oefeningen

Voorwaarde is dat de aardewaarnemingen zijn gedaan. Probeer beeldende taal te gebruiken. De oefeningen zijn ook in een groepje te doen, je kunt dan ervaringen uitwisselen.

- *Beweging van een voorwerp*

Beschrijf de beweging van de vorm van een vast voorwerp. Maak een exacte, goed gelijkende tekening van de beweging, maak daarbij gebruik van de kennis van de aardewaarnemingen, maar ga niet in de details, gebruik bij het tekenen vloeiende lange lijnen. Het kan helpen om het potlood zo weinig mogelijk van het papier te halen. Bij dieren en andere driedimensionale voorwerpen is boetseren geschikter. Doe de bewegingen met je handen en armen of met je hele lichaam na.

Stel je daarna die beweging innerlijk voor. Neem daarna de 'dynamische ervaring' waar en beschrijf die. Geef je indrukken en stemming weer.

- *Beweging van een situatie*

Beschrijf de beweging die in een situatie is waar te nemen. Stel je die beweging innerlijk voor. Beschrijf die beweging of druk die beweging op een kunstzinnige manier uit. Neem daarna de 'dynamische ervaring' waar en beschrijf die. Geef je indrukken en stemming weer.

- *Beweging uit het verleden*

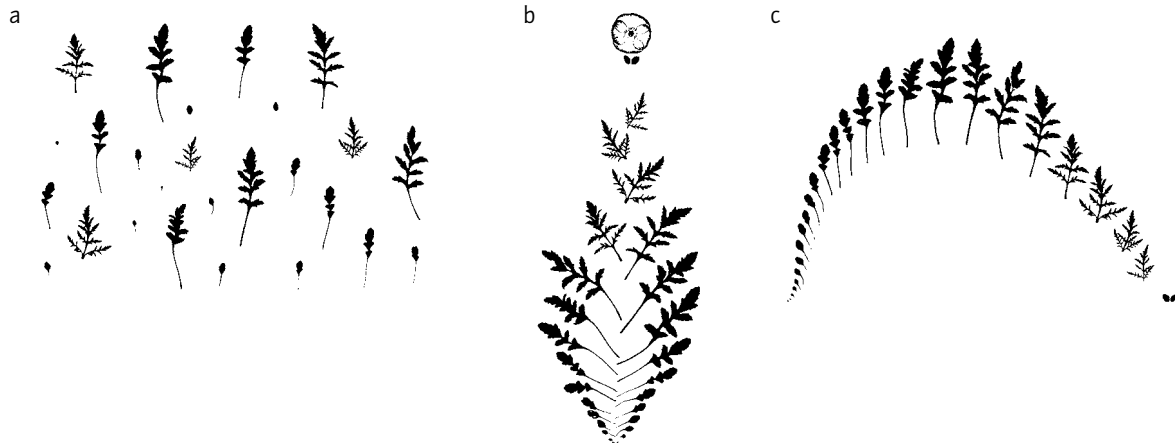
Neem een plant, een dier, een landbouwbedrijf of iets anders dat een verandering of ontwikkeling heeft doorgemaakt. Beschrijf van een aantal aspecten de ontwikkelingsstadia. Beschrijf de lijnen van de ontwikkeling. Verinnerlijk deze en geef weer welke ervaringen dit oplevert.

3.3 Metamorfose

Metamorfose is een verschijnsel waarbij een organisme van vorm verandert of waarbij een deel van een organisme dat in een reeks voorkomt van vorm verandert, zoals de bladeren van een plant of de wervels bij dieren en mensen. Het meest bekend zijn de metamorfose van een kikkervisje naar een kikker en van de rups via de pop naar een vlinder. Hier zullen enkele voorbeelden van planten worden besproken. Voorbeelden zijn onder andere te vinden bij Bockemühl (1982) en Suchantke (2002).

Bladeren van planten

Van veel planten zijn alle bladeren een beetje verschillend. Wanneer je die bladeren van de plant haalt en naast elkaar legt, wordt er een patroon van veranderingen zichtbaar, dat bij alle planten op dezelfde manier verloopt. In figuur 1 zijn de bladeren van een klaproos weergegeven.



Figuur 1. Bladmetamorfose van de klaproos (overgenomen uit Bockemühl, 1984)

- a. de bladeren op willekeurige wijze
- b. de bladeren zoals ze aan de plant zaten
- c. de bladeren in een logische volgorde

Aan de bladreeks is te zien dat het blad in de groei-fase zich in de lengte *strekt* en tegelijkertijd naar alle kanten *uitbreidt*. De bladmassa schuift naar buiten. Daarna komt de *insnijdingsfase*: het blad wordt van buitenaf steeds meer ingesneden, spitse vormen verschijnen en de ronde vormen verdwijnen. Daarna keert het om: het blad wordt weer kleiner en de bladmassa trekt zich naar de stengel terug. Dit is de *samentrekkingsfase*, het blad wordt aan de basis breder en ook puntiger, dit wordt *toespitsen* genoemd. Er zijn dus vier bewegingen zichtbaar: strekken, uitbreiden, insnijden en toespitsen. De plant laat dus steeds een andere bladvorm ontstaan. De overgangen van de bladeren zijn er niet, maar die kun je met je voorstelling opvullen. Je kunt in je voorstelling het doorlopende proces van de bladmetamorfose zien.

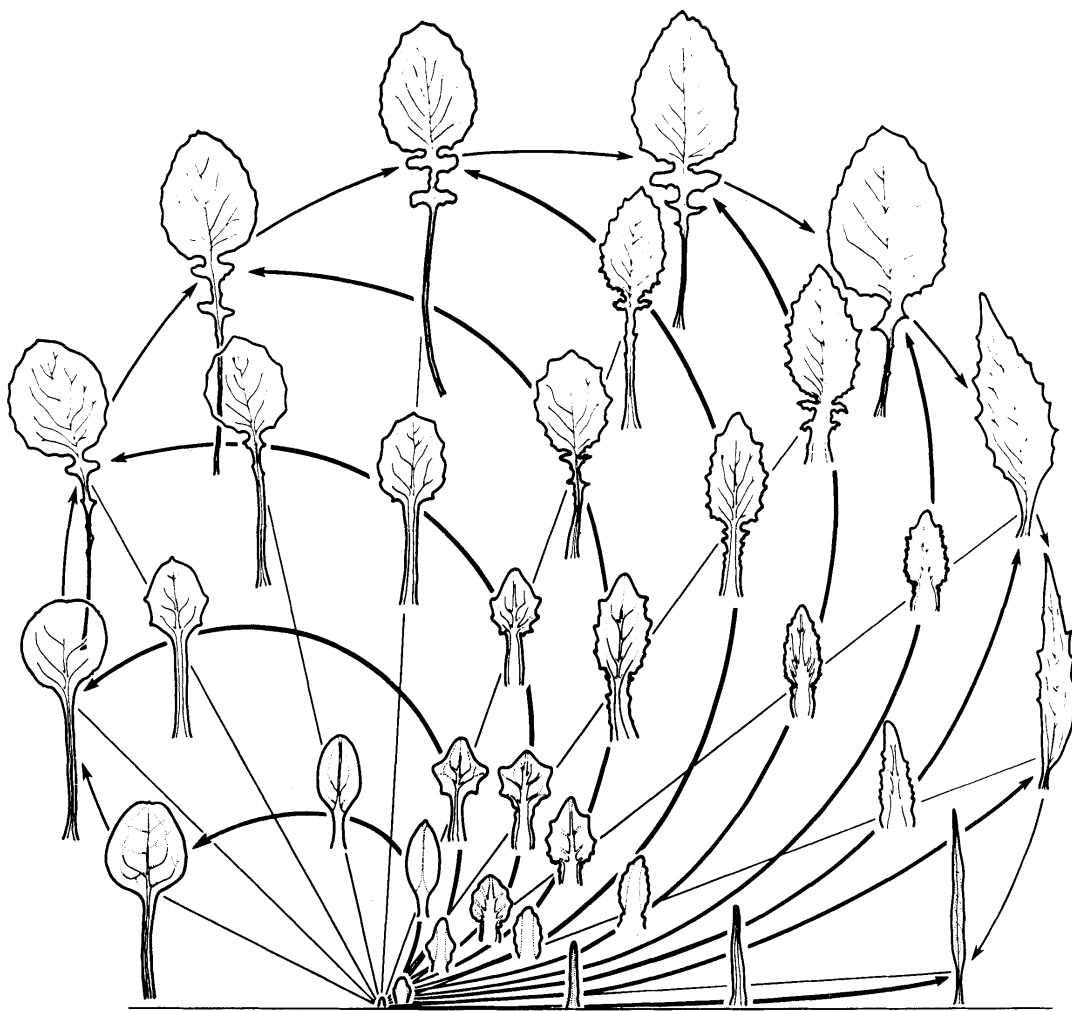


Figuur 2. Bladreeks van gewone melkdistel (overgenomen uit Bockemühl, 1982)

Wanneer je echter naar de beweging kijkt die een afzonderlijk blad maakt, dan zie je het omgekeerde proces. Eerst is er het toespitsen, daarna het insnijden, dan het uitbreiden en als laatste het strekken in de lengte.

In figuur 3 zijn die twee tegengestelde bewegingen samengenomen. In de buitenste ring zijn de volgroeide bladeren getekend. De bladeren daarbinnen zijn nog niet volgroeid. Met de pijlen die vanuit het midden van rechts naar links lopen is de groeibeweging van de bladeren aangegeven. Linksonder in de buitenste ring zie je het eerst gevormde blad en daarna de volgende bladeren. Het laatst gevormde blad, net voor de bloei, zie je rechtsonder in de buitenste ring. De rechte, dunnere lijnen lopen tussen gelijkgevormde stadia van volgroeide en onvolgroeide bladeren, die niet hetzelfde blad zijn.

Behalve in het bladgebied is er ook een metamorfose waar te nemen van de bladeren naar de kelk- en kroonbladeren en de meeldraden.



Figuur 3. Bladontwikkelingen van akkerkool (overgenomen uit Bockemühl, 1982)

Oefeningen

- *Algemeen*

Neem de blaadjes van een plant en leg deze naast elkaar zoals je dat logisch vindt. Zoek de fasen van de metamorfose op. Beschrijf de fasen zoals ze zich bij deze plant voordoen. Maak een beeldende en inlevende beschrijving van hetgeen je ziet en van de ontwikkelingen en bewegingen.

- *Beweging van een ontwikkeling*

Neem de blaadjes van een plant. Probeer je voor te stellen dat jij het eerste blaadje, of het eerste stadium bent. Je kunt je dan als een blaadje voelen met dunne benen als een stengel en plat en breder bij de romp, het hoofd als bladtop. Verander je nu in het volgende blad en kijk welke ervaring, beleving of gevoel er ontstaat. Verander je dan in het volgende blaadje, etc.

Als je dit beschrijft dan leg je iets vast, wat eigenlijk niet is vast te leggen omdat het om een innerlijke (gevoels)-beweging gaat. Gebruik beeldende taal.



3.4 Lucht: waarnemen van de karakteristiek

Houding

De eigenschappen van lucht zijn:

- *wegstromen*, ofwel het streven naar gelijkmatigheid en
- *onbaatzuchtigheid*, plaats maken voor het andere en dat tot verschijning laten komen.

In de vorige stappen is het voorwerp al van buiten af waargenomen (aarde) en de beweging is uiterlijk en innerlijk waargenomen (water). Je kunt nu nog een stap verder gaan en je innerlijk onbaatzuchtig ter beschikking stellen om het waargenomene tot verschijning te laten komen. Net zoals de lucht het andere tot verschijning laat komen, zo kun jij in je innerlijk het object tot verschijning laten komen. Dit doe je al als je een herinnering hebt, maar dan ben je nog dicht bij het water-element. Karakteristiek voor het lucht-element is dat er iets nieuws verschijnt, iets dat uiterlijk niet zichtbaar is. In je voorstelling verschijnt

van het waargenomen object een karakteristiek of ideaalbeeld of een gebaar. Het betreft hier een concreet beeld, waarin het gebaar (of gestiek) zichtbaar is. Bij een waargenomen zomereik is de luchtwaarneming een beeld van het zomereik-achtige. Alle waarnemingen worden samengevat in dit beeld. Je doet dit door je de eik zo nauwkeurig mogelijk van alle kanten en in alle details voor te stellen en daarna de karakteristiek te zoeken. Wanneer je die in je voorstelling hebt gevonden, kun je die terugvinden in ieder onderdeel.

De karakteristiek of het beeld mag je niet kleuren door waardeoordelen, anders neem je alleen of deels jezelf waar en niet alleen het voorwerp. Ook in de lucht zijn de voorwerpen helderder zichtbaar naar mate de lucht schoner is, dat wil zeggen dat de karakteristiek helderder is naarmate jij innerlijk 'schoner' bent. Ten opzichte van de vorige blikrichting is de waarneming meer op het innerlijk gericht. Het voorwerp is uiterlijk niet meer waarneembaar, alleen nog in de voorstelling. Het beeld dat ontstaat is wel concreet, het zou kunnen bestaan.

Resultaat en voorbeelden

Het resultaat is dat je de karakteristiek hebt waargenomen. Dat kan het algemeen karakteristieke zijn (de karakteristiek van het plantengeslacht eik, of van de familie van de kruisbloemigen), of de karakteristiek van de plant die je voor je hebt. Het karakteristieke is in de werkelijkheid niet aan te treffen: er is geen eik als ideale vertegenwoordiger van het geslacht *Quercus*, de algemene kruisbloemige bestaat niet.

Wanneer één zomereik is waargenomen, kun je het karakteristieke van deze boom waarnemen. Wanneer je meer zomereiken hebt waargenomen kun je het karakteristieke van de soort gaan zien. Heb je meerdere eikensoorten, zoals de kurkeik, de wintereik en de Amerikaanse eik gezien, dan kun je het eik-achtige waarnemen. Dat gaat weer boven het gebaar van de zomereik uit en bevat alle eiken.



Een voorbeeld: hond en kat

Op een boerderij kom je als eerste de *hond* tegen. Hij ziet je al van verre aankomen, blaft en komt direct naar je toe. Hoe het dier zich gedraagt hangt af van zijn opvoeding. De hond loopt waarschijnlijk met je mee. Hij is vaak vol verwachting voor wat er gaat gebeuren en wil je begeleiden. Nader je het woonhuis, dan kan de hond feller aanslaan. Vaak probeert hij uit wie de baas is: jij of hij.



Ben je eenmaal binnen, heb je de boer begroet en koffie gekregen, dan pas zie je de *kat*, die in een hoekje ligt en misschien naar je toe komt om een kopje te geven. Hij komt niet verwachtingsvol naar je toe, maar vertoont pas tekenen van activiteit als je er al enige tijd bent.

Opvallend is dat de hond veel buiten is en het terrein afstruint dat hem wordt toegestaan. Hij loopt langs de grenzen, bewaakt het terrein en slaat aan wanneer er iemand die hij niet kent binnen komt. Wanneer hij een bevel krijgt, gaat hij op zijn doel af en laat niet los. De hond is niet veel binnen, veelal alleen om te eten en te rusten, wat hij op een vaste plek doet. Een hond is goed op te voeden en is sociaal.

Bij de kat zie je juist dat hij veel binnen blijft en urenlang op een zelf gekozen warme plek ligt te doezelen. Hij gaat er niet zo vaak uit en blijft veel dicht bij huis en als hij uitgaat, gaat hij niet zo ver weg. Hij gaat wel overal heen, want hij laat zich geen grenzen stellen, hoewel een territorium wel wordt verdedigd. Hij vangt muizen en andere dieren die hij mee naar binnen neemt. Hij komt op schoot liggen, is nauwelijks op te voeden en blijft zichzelf en op zichzelf. Het is van nature een solitair dier. Er wordt wel gezegd, dat je bij een kat mag inwonen (*Van Gelder, 2003*).

De lucht-waarneming is de karakteristiek hieruit. De *kat* bevindt zich in het centrum, bepaalt zijn eigen gedrag en is een eigennuttig, individueel dier. De *hond* daarentegen bewaakt de grens van het terrein en wordt gekenmerkt door beweging, activiteit en openheid. Hij is sociaal en op te voeden. Je kunt de waarnemingen versterken en je er een beeld van vormen, daardoor gaat het karakteristieke leven en wordt het duidelijker. Vanuit de gestiek krijgen nu ook andere eigenschappen, zoals het jachtgedrag (de achtervolging door de hond en het geconcentreerde afwachten van de kat) en allerlei lichaamskenmerken (de

langgerekte vorm van de kop en de lange poten van de hond en de ronde vorm van de kop en de korte poten van de kat) hun plek.

Oefeningen

- *Neem een object (voorwerp, situatie of gebeurtenis) waarvan de aarde- en waterwaarnemingen zijn gedaan. Zoek de karakteristieke eigenschappen op. Zoek daarna naar een beeld, waarin het gebaar duidelijk wordt.
Bij bomen kan dat bijvoorbeeld door een ideale boom te tekenen (de ideale eik bijvoorbeeld). Bij dieren door het uiterlijk of het gedrag in een beeld of een vergelijking te vatten.
Bij alle onderwerpen, maar met name die groter zijn dan een organisme, zoals landbouwbedrijven en landschappen, kunnen nieuwe aspecten worden bestudeerd die iets zeggen over het geheel.*
- *Het deel als uitdrukking van het geheel.
Zoek het karakteristieke gebaar terug in verschillende onderdelen van het object.*



3.5 Warmte: doordringen tot de kern

Houding

Warmte dringt in je door en als je enthousiast wordt, ontstaat het spontaan in je. De eigenschappen *doordringing* en *impulsering* kun je gebruiken bij het waarnemen:

- *Doordringing* doordat je het object (een voorwerp of een situatie) je eigen maakt, erin doordringt en het object tegelijk in je voorstelling toelaat.
- *Impulsering* doordat je ervaart wat het object in je ziel heeft teweeggebracht en hoe je erdoor in beweging wordt gebracht.

De waarnemingshouding van de warmte neemt de karakteristiek of het gebaar als uitgangspunt en in je voorstelling ga je op zoek naar de kern ervan en welke indruk het op je heeft gemaakt.

De volgende vergelijking met een plant kan misschien helpen om duidelijk te maken wat wordt bedoeld. Wanneer een plant met wortels, bladeren en bloemen volgroeid is, heb je hem voor je. Je hoeft hem je niet voor te stellen, want hij is er. Wanneer de plant is afgestorven en je alleen nog het zaad hebt, moet je je de plant voorstellen. In het zaad is de plant als mogelijkheid aanwezig. Hoe hij precies zal worden is nog onduidelijk. Hij kan groot of klein, vlezig of armetierig worden. In het zaad heb je de plant als vele mogelijkheden, in de concrete plant is er één werkelijkheid geworden. Vertaal je dit naar het waarnemen, dan ben je bij de blikrichting van de warmte bij het zaad aangekomen. Je kunt tot de kern, het wezen of impuls doordringen, waarin alle verschijningsvormen van het voorwerp mogelijk zijn.

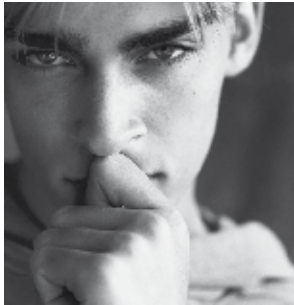
In je voorstelling laat je alle waarnemingen naar voren komen, achtereenvolgens de concrete waarnemingen, de bewegingen en de dynamische ervaring en de karakteristiek. Daarna laat je ze verdwijnen en wacht je af of er een beeld ontstaat van de kern of het wezen(lijke). Dit is een beeld van de indruk die bij jou is ontstaan door je ontmoeting met het object. Het beeld is veelal een zinnebeeld en behalve een beeld is er ook een uitdrukking of sfeer. In het zinnebeeld met zijn uitdrukking, sfeer en streefrichting zijn alle mogelijkheden aanwezig.

De waarneming van het zinnebeeld en zijn uitdrukking zijn individueel. Hierdoor kan onzekerheid ontstaan ("klopt het wel?"), die kan worden opgevangen door de ontstane beelden in een groep te vergelijken. Veelal blijkt dat er bij verschillende mensen over hetzelfde object heel verschillende beelden ontstaan, die echter wel hetzelfde uitdrukken. Wanneer dat niet zo is, blijkt vaak dat er ongemerkt verschillende vraagstellingen of invalshoeken waren.

Van aarde via water en lucht naar warmte is er een beweging gemaakt van het uiterlijke voorwerp naar het eigen innerlijk. De waarneming is van concreet via de beweging en de dynamische ervaring en de karakteristiek gegaan naar een zinnebeeld. Dit is een beweging van uiterlijk naar innerlijk en van de concrete verschijning naar een zinnebeeld. Het is een proces van verdichting, waarbij steeds wordt gezocht in de laag die achter de vorige waarnemingen zit. Daardoor dring je steeds meer door tot de kern.

De waarneming is – vreemd genoeg – objectiever geworden: bij de aarde-waarneming neemt iedereen waar volgens zijn vragen en begrippen, de waarneming is persoonsgebonden en dus subjectief, hoewel de gebruikte begrippen objectief zijn. Bij de waarneming van het zinnebeeld is de waarneming objectief, maar zijn de gebruikte begrippen persoonsgebonden en subjectief.

Bij een landbouwbedrijf of een landschap kun je ook naar de intenties zoeken van de mensen die er werken, dus naar de impulsen van de mensen die het hebben gemaakt. Je doet dit niet door ernaar te vragen (dan worden wensen verteld), maar door ze af te leiden uit wat men heeft gedaan. Intenties komen tot uiting in het handelen en worden daardoor waarneembaar. Het komt er dan op aan, om door de handelingen heen het streven (= de intentie) te ontdekken.



Meditatieve houding

De houding van het warmte-element is meditatief.⁴ Enkele aanwijzingen: Bij een meditatie moet je eerst rustig worden en je afsluiten van de omgeving, van de geluiden om je heen en de rondtollende gedachten in jezelf. Ga op een stoel zitten, zet je voeten op de grond en ga rechtop, maar toch ontspannen zitten en adem rustig in en uit. Doe dit net zo lang tot je je rustig voelt. Onderwijl let je op de geluiden om je heen en ga je je daar langzaam voor afsluiten door je er niet aan te storen. Zeg: "hallo geluid." Ook aan gedachten maak je een einde door tegen ze te zeggen dat ze even

plaats moeten maken voor iets anders. Als ze lastig blijven kun je ze even ergens neerzetten of zeggen dat ze over een uur terug mogen komen. Stel je daarna voor dat je contact hebt met de aarde vanuit je stuitje en met de hemel vanuit je kruin. Laat dit enige tijd door je heen stromen.

Stel je vervolgens voor dat je in een lichtkoepel zit met binnenin helder wit licht. Aan de buitenkant is de koepel afgeschermd met blauw-violet licht.

Als je daarin rustig zit, roep je voorstellingen, beelden en ervaringen op van het object. Je zult deze als beelden voor je zien. Je roept na elkaar de aarde-, water- en luchtwaarnemingen op. Dat doe je zo'n tien tot vijftien minuten.

Wanneer je tevreden bent, poets je de beelden weg. Als ze niet verdwijnen, zijn hulpmiddelen een lucifer, waarmee je de beelden verbrandt, of een wisser waarmee je ze uitwist.

Daarna is je voorstelling leeg. Je moet nu afwachten of er een zinnebeeld ontstaat, zonder dit expliciet te willen. Je wilt het en tegelijk niet. Je moet afwachten en vertrouwen hebben. Wil je te sterk, dan blokkeer

⁴ Zie de literatuur voor meer aanwijzingen. Een goede begeleiding van de meditatie vormen de zes neven oefeningen van Steiner. Deze oefeningen dienen voor de concentratie van het denken, het bewust worden van het gevoel en het richten van de wil.

je de verschijning. Het beeld dat ontstaat is een zinnebeeld (of imaginatie). Vaak is het een algemeen bekend beeld, zoals een sprookjes-, mythologisch of bijbels beeld.

Het beeld dat ontstaat kun je opvatten als een indruk die het object in jou heeft gemaakt. Het is een afdruk van jouw ontmoeting met de kern of het wezen(lijke) van het object. Behalve de inhoud van het beeld is belangrijk dat er uit het zinnebeeld een intentie, een sfeer of een richting spreekt. Het beeld drukt dus ook iets uit. Dat is de impuls die erin leeft. Dit alles moet je proberen waar te nemen en moet je (snel) noteren of tekenen of anderszins vasthouden, omdat je anders kans loopt de precieze uitdrukking kwijt te raken. Je kunt ook vragen aan het beeld stellen.

Je kunt er ook op letten waar je wordt geraakt en waar je in beweging wilt komen. Dit kan op verschillende plekken in je lichaam zijn, maar ook meer in het denken, voelen of willen.

Je kunt alles direct na elkaar doen, maar je kunt het opbouwen van de beelden ook in de avond doen en dan de volgende morgen direct na het wakker worden kijken welk beeld ontstaat.

Wanneer je hierna naar het voorwerp kijkt, kan het er ineens anders uitzien, vaak lichter, levendiger en er kunnen nieuwe dingen opvallen.

De oefening kan op allerlei punten mislukken. De eerste moeilijkheid is om je af te sluiten voor de omgeving en je eigen gedachten. Dat lukt soms niet. De volgende moeilijkheid is dat je je op het object moet kunnen concentreren, hierbij kun je makkelijk afdwalen. Een hulp hierbij is de eerste neven oefening (concentratie van het denken). Daarna is de moeilijkheid dat de beelden weggepoetst moeten worden, soms blijkt dat ze niet weg gaan of weer terug komen. De laatste moeilijkheid is dat er geen beeld ontstaat, o.a. doordat je het te sterk wilt. Alleen door regelmatig te oefenen kunnen deze moeilijkheden worden overwonnen.

Voorbeelden

Hond en kat

Het beeld dat ontstaat bij de hond is de *cirkel* en bij de kat ontstaat het *punt*. Bij de hond past de cirkel door de gerichtheid op de omgeving en door de openheid. Bij de kat past het punt, omdat hij naast de kachel ligt, zich in het centrum bevindt. Ook bij de manier van liggen en bij de kenmerken van het lichaam vind je dit terug. Bij de kat meer ronde vormen, bij de hond meer langgerekte, straalvormige vormen.

Rogge, tarwe en spelt

Een aantal mensen heeft de ontwikkelingsprocessen van drie granen bestudeerd. De volgende beelden ontstonden hierbij:

rogge	tarwe	spelt
- een geharnaste ridder - donkerblauwe, zwarte hemel met een groot oplichtend, wit stralend gebouw met daarin actieve mensen - mooi blauw water, blauwe lucht erboven, met vissen in het water	- goed gesitueerde burgeres - bleke, gele kleuren, zonder vorm - soldaten op een rij, die stram lopen	- een goed geklede jonkvrouw - oranje-rode vuurbal zonsopgang - jongeling

Hoewel deze beelden zeer verschillend zijn, spreekt er toch een gemeenschappelijke kwaliteit uit: Bij rogge komt, ten opzichte van tarwe en spelt, een actieve wereld naar voren omgeven door een blauwe wereld. Bij tarwe spreekt een tot een einde gekomen ontwikkeling, die af is en weinig actief. Bij spelt spreekt het jeugdige, het van-zich-zelf-uit-komende (*De Vries, 1985*).

Een es

Tijdens een oefening waarin een es in een houtsingel het onderwerp was, ontstond in de meditatie bij twee deelnemers een beeld. Zodra zij de boom na de meditatie weer zagen was de reactie bij beide gelijk. De boom leek vitaler en lichter dan eerst en er werd een bepaalde tak gezien die eerder niet was opgevalen. Bij de andere deelnemers trad deze reactie niet op.

Oefeningen

- *Innerlijke rust en concentratie (zie ook: Van de Weg, 2002 en Oehms, 2000)*
 - *Rek vanuit je tenen je hele lichaam uit, gaap als je daar zin in hebt. Laat je bovenlichaam slap omlaag vallen, laat je armen en hoofd los en richt je daarna langzaam op. Schud je spieren los. Begin met je voeten en schud die los vanuit de enkels, vervolgens je onder- en bovenbenen, bek-*

ken, handen, onder- en bovenarmen, schouders, hoofd en onderkaak. Span alle hoofdspieren goed aan en laat ze weer los. Rek je nog eens uit en laat je bovenlichaam nog eens vallen. Beschrijf wat je waarneemt, hoe voelde je je voor en na de oefening?

- *Ga in een onspannen houding, maar wel rechtop, zitten. Ga met je aandacht je lichaam langs, begin met de voeten, de enkels en ga zo naar boven tot je bij de kruin van je hoofd bent. Voel de plaats van ieder lichaamsdeel en de zwaarte. Beschrijf wat je waarneemt en hoe je je voor en na de oefening voelt.*
- *In je hoofd zijn allerlei gedachten actief. Roep die op en kijk ernaar. Besluit dan wat je ermee doet. Gooi de onbelangrijke weg (stel je bijvoorbeeld een prullenbak voor) of laat ze oplossen in de omgeving. Leg de belangrijke bijvoorbeeld op je bureau. Ga hiermee door tot je hoofd leeg is. Richt dan de aandacht op een plekje midden in je hoofd. Dit plekje is leeg en het is er licht, maak het groter. Dit is de plek waar de voorstellingen kunnen ontstaan. Lukt het om zo je hoofd leeg te krijgen? Ontstaat er een lege, lichte ruimte?*
- *Adem rustig in en uit, neem voor de in- en uitademing drie tot vijf tellen, hou je adem ook drie tot vijf tellen in en wacht ook zo lang voor je weer inademt. Als je dit enkele minuten hebt gedaan en rustiger bent geworden, richt dan de aandacht op een leeg plekje in je borst. Lukt het om een leeg plekje in je borst te vinden?*
- *Maak een beschermde ruimte door je voor te stellen dat je in een lichtkoepel zit, met binnenin helder wit licht en aan de buitenkant blauw-violet licht. Deze ruimte beschermt je voor storende invloeden van buitenaf. Lukt het om de ruimte te maken? Kun je hem beschrijven?*
- *Maak een meditatie ruimte. Nadat je de vorige oefeningen hebt gedaan en besluit om te gaan mediteren, kan er in je voorstelling een gebouwtje ontstaan, waar je in kunt gaan om te mediteren. Deze ruimte kun je nadat hij is ontstaan oproepen als je wilt mediteren. Hoe*

die eruit ziet is niet belangrijk, wel of je je er kunt concentreren en of je je er prettig voelt. Lukt het om zo'n meditatie ruimte te laten ontstaan? Hoe ziet die eruit?

Voorstelling

- *Bouw een rijke, volledige voorstelling op van het voorwerp of de situatie waarvan je de warmte-waarneming wilt doen. Ga eerst de concrete waarnemingen na, concentreer je daarna op de beweging en dynamische ervaring en daarna op de karakteristiek. Concentreer je hier tien tot vijftien minuten op of zo lang je hiervoor nodig hebt. Poets het voorstellingsbeeld weg en wacht af tot er een zinnebeeld ontstaat. Beschrijf of teken dit zinnebeeld. Let daarbij op de intentie, de richting van het beeld, op hetgeen het beeld uitdrukt, op de sfeer die er in zit. Let er ook op welke indruk het op jou heeft gemaakt en waar je bent geraakt. Je kunt ook vragen aan het beeld stellen: welke ontwikkeling het zou wensen, bijvoorbeeld.*

4. De ethersoorten

De elementen neem je als uiterlijk verschijnsel waar. Ethersoorten kun je niet rechtstreeks waarnemen, wel kun je hun werking waarnemen via de elementen. De elementen tref je op de aarde aan, ze zijn eraan gebonden en worden erdoor aangetrokken. Het meest geldt dit voor het vaste element, het minst voor de warmte.

Bij de ethersoorten is dit omgekeerd. Zij komen uit de omgeving en werken tegengesteld aan de aantrekkingskracht van de aarde. Zij werken vanuit de kosmos en trekken aan de aardse stof. Een voorbeeld van een ethersoort die vanuit de kosmos werkt is het licht. De kracht van het licht zie je bijvoorbeeld bij een zaadkorrel die begint te groeien en zich opricht, door het asfalt heen breekt en naar het licht toe groeit. De plant groeit van de aarde af en naar het licht toe, naar de kosmos. Licht geeft de plant het vermogen de zwaartekracht te overwinnen. Het etherische overwint de zwaarte van de stof.

Er zijn vier ethersoorten: warmte-ether, lichtether, chemische of klankether en levensether.

- Warmte-ether is de etherische kant van de warmte: de innerlijke, impulserende warmte of de enthousiasterende warmte die als intentie leeft in het handelen. De element-kant ervan is het vuur of de uiterlijk waarneembare warmte. Warmte-ether en warmte als element zijn nauw met elkaar verbonden.
- Lichtether belicht alles en maakt alle stoffelijke dingen zichtbaar. Het is de kracht die planten omhoog laat groeien en mensen hun verticale houding geeft. Lichtether hoort bij het luchtelement.
- Chemische of klankether is de kracht die ordening aanbrengt in de ontwikkeling van de verschijnselen en is bijvoorbeeld zichtbaar in de opeenvolging (successie) van plantengemeenschappen. Chemische ether hoort bij het waterelement.
- Levensether is de kracht die een object en zijn omgeving als een geheel laat verschijnen. Het is de kracht die een geheel maakt van een levensloop. Levensether hoort bij het aarde-element.



4.1 Warmte-ether

Warmte is het meest ijle element en eerder een kwaliteit dan een stof. Het vormt de overgang tussen de elementen en de ethersoorten en heeft zowel iets van het element als van het etherische. Element en ethersoort zijn moeilijk te scheiden. *Warmte als element* is waarneembaar als de uiterlijke warmte van voorwerpen en als je lichaamstemperatuur. Deze warmte ontstaat wanneer er iets stoffelijks wordt verbrand.

Warmte als ethersoort is de innerlijke impulserende, tot activiteit aanzettende warmte die ontstaat als je ergens warm voor loopt. Het ontstaat in jezelf

en heeft niets stoffelijks meer. Deze warmte heb je nodig om in beweging te komen. Warmte-ether is doordat hij aanzet tot activiteit op de toekomst gericht.

Karakteristiek voor warmte als ethersoort zijn *impulsering* en *richting geving*.



4.2 Lichtether

Licht maakt alles zichtbaar doordat het stoffelijke dingen belicht. In een donkere ruimte zie je niets, maar zodra het licht aangaat, zie je de dingen en bevind je je in een kleurrijke omgeving gevuld met voorwerpen. Licht grenst voorwerpen af en zorgt er voor dat je de ruimtelijke grens kunt waarnemen. Het licht zelf zie je niet, je merkt het op via de voorwerpen en de lucht die belicht worden.

Een andere eigenschap van licht is dat het vanuit een bron straalt. Het licht wordt naar buiten toe minder, omdat het in de ruimte wordt verstrooid.

Door meer licht te geven wordt de verlichte ruimte groter. Licht is rechtlijnig, breekbaar (door een voorwerp in een lichtbundel te plaatsen wordt het licht gebroken in twee bundels) en kan niet om een hoek heen. Het kan om de hoek ook geen gaatje vullen. Deze eigenschappen zijn tegengesteld aan die van lucht.

Lichtether zorgt voor groei en strekking (planten groeien naar het licht, ook bij dieren en mensen groeien en strekken de botten zich onder invloed van vitamine D dat met licht wordt gemaakt) en vergroting van de ruimte. Het licht trekt je blik naar buiten, naar de voorwerpen. Hieraan kun je merken dat lichtether

zuigend werkt. Van binnenuit gezien (stof) is er strekking en van buitenaf gezien (ether) is er zuiging. Door het licht is er ook duisternis. Lichtether werkt in de polariteit van licht en duisternis, met daartussen de kleuren van de schemering. Tussen licht en duisternis ligt een gebied dat eigenschappen heeft van het gemiddelde van de polen (half-licht), maar ook eigenschappen van zichzelf (de kleuren). Karakteristiek voor lichtether zijn: *afgrenzend en ruimte scheppend, rechtlijnig en zuigend en polariserend.*



4.3 Chemische of klankether

Chemische of klankether is de ethersoort die scheidt en verbindingen legt. Misschien is de werking het eenvoudigst te zien bij muziek. Muziek bestaat uit afzonderlijke noten van verschillende lengte, die niet in elkaar overvloeien. De intervallen ($\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{8}$, $\frac{5}{8}$, etc) en de frequenties of toonhoogten van de noten hebben vaste verhoudingen. Als deze verhoudingen er niet zouden zijn en de noten willekeurig zouden zijn of zouden samenvloeien, zou er geen muziek ontstaan. Voor het ontstaan van muziek is ook nog een muzikant nodig, die zich de muziek innerlijk voorstelt. Als een muzikant alleen maar noten speelt, hoor je nog geen muziek. Als de muzikant zich de muziek voorstelt en dus innerlijk hoort en dan ten gehore brengt, pas dan hoor je muziek. Dit is de werking van de klankether. Muziek berust dus op een kracht die scheidt en tegelijk het gescheidene op harmonieuze wijze weer met elkaar in verbinding brengt. Klankether werkt via verhoudingen, afstanden en maten. Het scheidt en brengt weer samen, waardoor een geheel ontstaat.

Ook bij chemische stoffen zijn er tussen de chemische elementen onderling en in stoffen als zouten, zuren en eiwitten vaste verhoudingen. Daarom wordt deze ethersoort ook chemische ether genoemd. Hij speelt een rol bij alle processen, daar waar iets dat gescheiden is in een nieuwe, harmonieuze verhouding wordt samengebracht.

Karakteristiek voor chemische of klankether zijn de begrippen *scheiden, ordenen, verhoudingen scheppen en harmoniseren.*



4.4 Levensether

Levensether is zichtbaar als de levenskracht van organismen. Het is de kracht die ervoor zorgt dat organismen een geheel vormen, waarvan elk lichaamsdeel bij het geheel hoort en waar het geheel meer is dan de som der delen. Het integreert dus en grenst het organisme van zijn omgeving af. In ieder deel van het organisme is het geheel zichtbaar. Wanneer het organisme verandert, zorgt de levensether er voor dat ieder onderdeel mee verandert en zich aanpast. Levensether wijst dus niets af, maar past het aan het geheel aan. Door levensether kunnen verwondingen weer genezen en

laten ze geen litteken achter. Een veranderend organisme blijft daardoor als individu herkenbaar en levensether zorgt daarmee voor zowel het doorlopende als het individuele in de biografie. Het is met andere woorden de kracht waardoor een organisme zich van binnen uit staande kan houden en zichzelf kan blijven. Het bewaart dus de integriteit van het organisme.

Levensether maakt het mogelijk dat:

- een organisme een afgegrensde, ondeelbare eenheid is;
- een organisme een individu is;
- een organisme zichzelf is en kan blijven, ook door veranderingen en verwondingen heen;
- alle delen uitdrukking van het geheel zijn en vanuit het geheel hun vorm en functie hebben.

Levensether is het principe dat zorgt voor *integratie* en *individualisatie*.

Oefeningen

- *De elementen tref je aan als werkingen vanuit een punt, ethersoorten als werkingen vanuit de periferie. Zoek daarvan voorbeelden.*
- *Zoek in de natuur voorbeelden van de activiteit van de vier ethersoorten.*

5. Ethersoorten en de houding bij het waarnemen

Bij de waarnemingshoudingen van de elementen stond het object centraal. Via aarde, water, lucht en warmte ging je van de uiterlijke waarnemingen van het voorwerp naar de innerlijke waarneming van het zinnebeeld. Meer naar binnen kun je niet, dus moet de blik nu worden omgestulpt. De ethersoorten helpen om de blik te richten op de invloed van de omgeving op het voorwerp. De vraag is nu: hoe is de omgeving en hoe werkt die op het voorwerp?

De omgeving kun je hierbij ruim opvatten. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de ruimtelijke omgeving, de ontwikkeling van de omgeving in de tijd en belangrijke gebeurtenissen die in de omgeving hebben plaatsgevonden en bepalend zijn geweest voor de ontwikkeling van het object.

De verschijning van een zomereik kun je alleen begrijpen, wanneer je de omgeving ook onderzoekt. De zomereik wordt gevormd door zijn omgeving en vormt die tegelijkertijd. Je kunt de zomereik begrijpen als het resultaat van zijn mogelijkheden in het zaad en de invloed van zijn omgeving. Op verschillende bodems groeit de eik meer of minder krachtig, in het bos groeit de boom minder breed uit dan in het open veld. Wanneer de omgeving in de loop der tijd verdroogd is, of wanneer er in het bos dunningen zijn uitgevoerd is dat terug te zien in de boom. Een blikseminslag of eerder gebruik als hakhout is na lange tijd nog zichtbaar en heeft een bepalende invloed gehad op de verschijningsvorm van de boom.

Een voorbeeld

Op een zonnige dag in het voorjaar maak je een wandelingetje, die door een vlak, half open landschap met weilanden en akkers voert. Je kunt niet zo erg ver kijken. Overal zijn er wel bosjes, die het zicht beperken. Je loopt er door een beukenlaan, waarvan de kronen een bladerdak vormen, je loopt in gefilterd zonlicht. De takken buigen aan de buitenkanten laag door, in het midden is er een hoge vrije doorgang. Aan de buitenkant is de kroon dichter en zijn de bladeren donkerder. De beuken zien er vitaal uit, je hoort het gezang van een lijster en van mezen en het kloppen van een specht. De gladde stammen zijn ongeveer 50 cm in diameter, er zijn overgroeide zaagsnedes en gaten, die waarschijnlijk door een specht zijn gemaakt. Als je een tijdje door de laan hebt gelopen, valt op dat er aan het eind een kasteeltje staat.

Je kunt hierin de werking van de ethersoorten onderscheiden:

- Lichtether laat zien dat de bomen aan de buitenkant anders gevormd zijn dan in het midden en dat de bladeren er andere kleuren hebben. Ook de vitaliteit van de bomen is een aspect van de verschijnings-samenhang, de bomen staan op een goede groeiplaats. De samenhang van de laan met de omgeving wordt in navolging van Bockemühl de verschijnings-samenhang genoemd, de samenhang van het object met de ruimtelijke omgeving.
- Klankether wijst op het verleden: de gladde stammen, overgroeide zaagsnedes en spechtengaten. De samenhang in de loop der tijd wordt de veranderingssamenhang genoemd.
- Levensether laat zien wat de bedoeling is van de laan, die een zichtas is van het kasteeltje. Dit wordt de levenssamenhang genoemd, de samenhang van een levensloop.

Ethersoorten zijn niet zichtbaar en ook samenhangen zijn niet zichtbaar. Je kunt samenhangen wel bedenken. Nadat je ze hebt bedacht, meen je ze wel te zien, maar het blijft een kwestie van interpretatie. Vanuit een ander gezichtspunt kunnen makkelijk andere samenhangen worden bedacht, die even gerechtvaardigd zijn als andere.



5.1 Warmte-ether: waarnemen van de impuls

Houding

Kenmerkend voor warmte-ether zijn de *impulserende* en *richting gevende* activiteit. Bij de beschrijving van de blikrichting van de warmte als element is ook de warmte als ethersoort al behandeld (zie 3.5).

Het opbouwen van voorstellingen en het laten verdwijnen ervan en zoeken naar intenties van anderen is het *element-achtige* van de warmte. Dit is een proces dat je zelf stuurt. Hierbij zie je het verleden, dat wat bekend is, aan je voorstelling voorbijtrekken.

Het *ether-achtige* is het ontstaan van het zinnebeeld en de richting die het uitdrukt. Je kunt dit niet sturen, je kunt je er alleen voor open stellen. Je moet afwachten of er iets in je innerlijk ontstaat. In de uitdrukking worden mogelijkheden als kiem zichtbaar. In de uitdrukking van het zinnebeeld zit de toekomst. De mogelijkheden worden later ingeperkt, als je – na de volgende samenhangen te hebben onderzocht – meer over de omgeving weet.



5.2 Lichtether: de samenhang in de ruimte

Houding

Licht of lichtether zorgt ervoor dat je voorwerpen en hun omgeving kunt zien. Het licht haalt ze uit de duisternis en maakt het mogelijk te zien in welke omstandigheden iets zich op een bepaald moment bevindt. Lichtether maakt de *samenhang van de ruimtelijke verschijning* duidelijk. Dit wordt de verschijningsamenhang genoemd.

Karakteristiek voor lichtether zijn *afgrenzend en ruimte scheppend, rechtlijnig en zuigend* en *polariserend*.

- *Afgrenzend en ruimte scheppend*: lichtether grenst enerzijds het voorwerp af en schept anderzijds een verlichte ruimte, waarin het voorwerp zich bevindt. De omgeving is in principe eindeloos, maar ergens is er een grens waar er geen licht meer is. Je zult zelf een zinvolle grens moeten stellen: dit hoort er nog wel bij en dat niet meer.
- *Rechtlijnig en zuigend*: wijzen erop dat het voorwerp naar het licht toe groeit en van buitenaf wordt opgetrokken.
- *Polariserend*: het kijken in polariteiten: licht en donker en de schemering in het midden. Dat kan worden uitgebreid naar alle andere factoren, waar twee polen en een gradiënt (overgang) zijn te onderscheiden. Welke hangt af van het voorwerp. Bij een plant of een landschap kun je denken aan fysische polariteiten als zuur-basisch, droog-nat, zand-klei, voedselrijk-voedselarm, jong-oud en vegetatief-generatief.

Algemeen neem je bij de blikrichting van de lichtether in het heden de samenhang in de omgeving waar en hoe die het object beïnvloedt. Je kijkt hoe de verhoudingen van de omgeving het object hebben gevormd en via het object tot uiting komen. Je brengt de samenhang van het huidige verschijningsbeeld (die uit vele losse waarnemingen kan bestaan) denkend tot beleven en laat dit *innerlijk tot een beeld* worden. Dit beeld geeft de verschijningsamenhang weer.

Je kunt kijken naar:

- De omgevingsfactoren en de polariteiten en gradiënt daarvan, dus naar overgangen van licht en donker, zuur en basisch, droog en nat, etc. Je kunt het voorwerp op die gradiënten zijn plaats geven. De ruimtelijke omgeving wordt hierbij opgedeeld gedacht in factoren. Zo kun je bodem, water, klimaat en dergelijke als omgevingsfactoren onderscheiden en van de bodem kun je onder andere grondsoort, voedingstoestand en pH als factoren onderscheiden. Die factoren werken in hun samenhang op het voorwerp in.
- De manier waarop de verschijning een eenheid vormt. Dus hoe het voorwerp en de omgeving een eenheid vormen en het voorwerp de omgevingsfactoren spiegelt. Een zomereik is altijd een geheel, maar is door de omgeving steeds anders. Hij spiegelt zijn omgeving en door naar de eik en naar de omgeving te kijken kun je die relatie onderzoeken. Je kunt ook denken aan de relatie van het gedrag van een kudde koeien met de vormgeving van de stal.
- De ligging in de windrichtingen. Je kunt waarnemen dat bomen aan de noordkant anders zijn gevormd en gekleurd dan aan de zuidkant, ook kun je er andere plantensoorten aantreffen, omdat de omstandigheden er anders zijn.

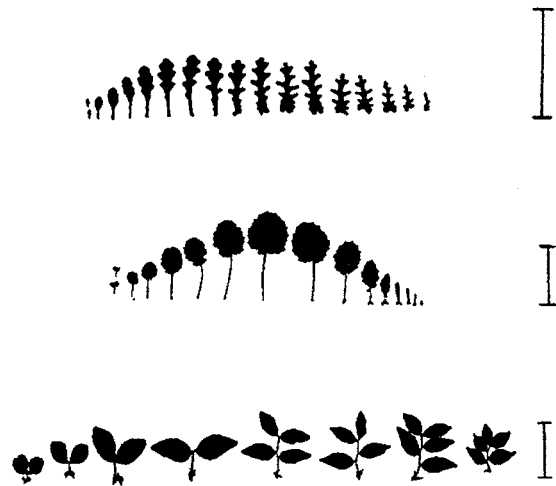
De omgeving kun je als een karakteristiek voorstellingsbeeld naar voren halen. Je kunt je afvragen wat er karakteristiek is voor de omgeving of voor verschillende delen van de omgeving en van daaruit proberen het voorwerp te begrijpen.

Bij de lichtether en de verschijningsamenhang hoort het vermogen van de imaginatie, dat wil zeggen het via het denken vormen van beelden in de voorstelling.

Voorbeelden

Plantengroei en bodem

Figuur 4 laat de relatie zien tussen de bladvorm van enkele plantensoorten en de bodem. De bovenste, kleinere, scherper gevormde bladreeksen zijn afkomstig van planten die zijn gegroeid op een onbemeste zandig-lemige bodem. De onderste bladreeksen zijn groter, met rondere vormen en van planten, die zijn gegroeid op een met compost bemeste bodem. De bladreeksen spiegelen de kwaliteit van de omgeving. De scherpere vormen laten het voedselarme zand zien, de ronde vormen de voedselrijke compost.



Figuur 4. Bladreeksen van kruiskruid, koolzaad en veldboon van een zandig-lemige bodem (boven) en van een met compost bemeste bodem (rechts) (*overgenomen uit Holdrege*)

Plantengroei en licht

- Een in het volle daglicht gegroeide plant is helder groen en bloeit met heldere kleuren, de gestalte is gedifferentieerd, de bladeren hebben scherpe vormen.
- Een in de schaduw gegroeide plant is eenvormig donkergroen, de bloemen zijn bleek gekleurd en de geur is muf.
- Een in het donker gegroeide plant is bleek en de vormen zijn ongedifferentieerd (*Bockemühl, 1992*).
Andere milieufactoren, als water, pH en voedselrijkdom hebben weer andere invloeden.

In het bos

Op een op het zuiden gelegen beboste berghelling is het vochtig, licht en warm. De volle, ronde, krachtige, lichtrode bloemen van de pioenroos die te voorschijn komen uit het weelderige groen van de struik laten dit als beeld ook zien. De bleekgroene bloemen van het in de winter bloeiende stinkend nieskruid zijn daarentegen een beeld voor een lichtere situatie in een koel, beschermt beukenbos op droge grond (*Bockemühl, 1992*).



Oefeningen

- *Relatie plantenvorm en omgeving*

Bestudeer de vorm van enkele planten, neem de bladvorm en of de hele gestalte. Beschrijf de omgeving. Herhaal dit in een andere omgeving. Hoe is de omgeving zichtbaar in de planten? Welke relaties kun je leggen? Gebruik bij het beschrijven van de bladeren ook de bij de metamorfose gebruikte begrippen strekken, uitbreiden, insnijden en toespitsen.

- *Polariteiten*

Onderscheid zinvolle polariteiten van (milieu)factoren in de omgeving van een voorwerp. Bepaal en beschrijf de polen, de overgang (gradiënt) en het midden, dat ook eigen kenmerken kan hebben. Bepaal de plaats van de omgeving op de gradiënten. Vat het samen voor alle zinvolle polariteiten. Zoek dit op bij het voorwerp, zijn de omgevingsfactoren bij het voorwerp zichtbaar?

- *Omgeving*

Beschrijf de omgeving van een voorwerp of een situatie. Beschrijf de omgeving zo dat je er een beeld van kan vormen. Maak daarna een voorstellingsbeeld. Wat valt je als karakteristiek op? Ga daarna na of je de karakteristiek van het beeld van de omgeving ook in het voorwerp kunt zien.



5.3 Klankether: de samenhang in de tijd

Houding

De verschijningsamenhang is niet blijvend. Regen en zonneschijn, zomer en winter wisselen elkaar af. De omgeving verandert door de jaren heen. De blikrichting van de *lichtether* houdt op wanneer de waarneming eindigt en er een verandering zichtbaar wordt.

Wat je op een bepaald moment ziet, is het resultaat van gebeurtenissen in het verleden. Daarvan zijn ook nu sporen zichtbaar, zoals de takken en knoppen van een boom laten zien. Waar je stuit op waarnemingen die op

tijd, verandering en ontwikkeling wijzen kom je in het gebied van de activiteit van de *klankether*.

Bockemühl noemt dit de *veranderings- of ontwikkelingsamenhang*, de samenhang die door het ritmische verloop van processen in de natuur zichtbaar wordt. Aan het object wordt zichtbaar hoe de omgevingsinvloeden er in de loop van de tijd en door de seizoenen heen op ingewerkt hebben.

Karakteristiek voor klankether zijn *scheiden, ordenen, verhoudingen scheppen en harmoniseren*.

Via de houding van de klankether worden veranderingen en ontwikkelingen in de omgeving zichtbaar.

Het is in het algemeen moeilijk om ontwikkelingen te zien, wanneer je iets continu ziet. Veranderingen zijn duidelijker te zien, wanneer je iets een tijdje niet hebt gezien. De continue stroom moet (net als bij de noten in de muziek) worden onderbroken, de stadia of verschijningsamenhangen moeten worden *gescheiden*.

Deze verschijningsamenhangen moeten na elkaar in de voorstelling worden bekeken. Je *ordent* de voorstellingen en er worden ontwikkelingslijnen en patronen zichtbaar. Iedere ontwikkeling begint op een bepaald tijdstip en eindigt op een ander tijdstip. De ene ontwikkeling is sterker bepalend voor wat je voor je hebt dan een andere: je *schept verhoudingen*.

Tot slot kun je de veranderingen en ontwikkelingen met elkaar in verband brengen en kijken of - beter nog – luisteren hoe ze *harmonieën*, met elkaar samen klinken met hun melodieën en dissonanten. Je ervaart hoe de omgeving door de jaren en seizoenen heen in het voorwerp zichtbaar is geworden. Bij het waarnemen van de veranderingssamenhang is het inspiratieve gevoel voor verhoudingen belangrijk, bijvoorbeeld door met je gevoel te luisteren naar wat de beelden van heden en verleden te zeggen hebben.

Als je erop let hoe op een bepaalde plaats plantensoorten na elkaar bloeien, kun je de 'mimiek van de aarde' of de 'uitdrukking van de aarde' waarnemen. Dat geldt ook voor de opeenvolging van planten(gemeenschappen) in de loop van de jaren.

Een voorbeeld

De pioenroos en het stinkend nieskruid uit 5.2 laten het volgende zien: de pioenroos 'spreekt' over het hoogtepunt van het jaar, doordat er uit de almaar zwellende kogelvormige bloemknop een weelderige, kleurrijke bloem te voorschijn komt. De bleekgroene bloem van het stinkend nieskruid die vanuit het binnenste van de plant ontspruit in februari 'spreekt' daarentegen van dit jaargetijde en heeft door zijn opvallend lichte kleur te midden van het donkere groen van de bladeren dezelfde uitwerking als de bloem van de pioenroos (*Bockemühl, 1992*).

Oefeningen

- *Geschiedenis*

Beschrijf de geschiedenis van de omgeving. Maak hiervan een aantal beelden, zet de tijd op karakteristieke momenten stil. Zoek naar patronen en lijnen in de geschiedenis, zet die naast elkaar en kijk naar de interactie. Roep dit in je voorstelling op en zoek naar de samenhang. Probeer daarna naar de harmonie te luisteren door de beelden in elkaar over te laten gaan en de lijnen en patronen te volgen. Hoe harmonieën de processen, zijn er ook dissonanten, storingen in de ontwikkeling?

- *Sporen van het verleden*

Zoek bij het voorwerp naar sporen uit het verleden. Probeer te achterhalen wanneer en hoe ze zijn ontstaan. Probeer daaruit beelden te maken hoe het voorwerp en de omgeving er toen uitzagen en hoe hetgeen je ziet is ontstaan.



5.4 Levensether: de samenhang in de levensloop

Houding

De karakteristiek van de levensether: *integratie* en *individualisatie* richt de blik op hetgeen alles tot een eenheid maakt (integreert) en tegelijk een unieke verschijning geeft (individualiseert). Je zoekt naar datgene waaraan het object (een plant, boom, dier, mens, plek, landschap, landbouwbedrijf) altijd weer is te herkennen en je zoekt naar bepalende gebeurtenissen in de levensloop. Dat gaat boven de vorige blikrichting uit, omdat je nu zoekt naar het unieke van de levensloop. Ieder organisme, landschap, bedrijf, alles

wat leeft heeft zijn levensloop, die is ontstaan uit de impuls van het organisme bij het ontstaan en die vorm heeft gekregen in wisselwerking met de omstandigheden van plaats en tijd, belangrijke gebeurtenissen en de intenties van de mens. Op elke plaats heeft dat een ander, uniek resultaat tot gevolg.

Bockemühl noemt deze blikrichting de *levens- of zinsamenhang*: de samenhang van de gebeurtenissen binnen een leven of de zin van een leven. Wanneer je je langere tijd met iets hebt bezig gehouden, ben je langzamerhand vertrouwd geraakt met de levensgeschiedenis en kun je die terugzien in de huidige verschijning. Hieraan merk je dat je boven de veranderingssamenhang bent uitgekomen. Je hebt het object door de veranderingen heen leren kennen als iets individueels.

Je leeft je in de levessamenhang in door te onderzoeken hoe de huidige verschijningsvorm is ontstaan vanuit de mogelijkheden die er in op het ontstaansmoment waren. Dit doe je door te kijken naar de plaats- en tijdsomstandigheden, de belangrijke gebeurtenissen en het handelen van de mens. Er worden individuele lijnen en patronen zichtbaar. Het geheel kun je je in een beeld voorstellen, maar ook word je intuïtief in je wil aangesproken omdat duidelijk wordt hoe de ontwikkeling verder kan gaan. Je ziet de gewenste ontwikkeling voor je en ook kun je je verschillende scenario's voorstellen die je met elkaar kunt vergelijken.

Resultaat en voorbeelden

Het resultaat is dat je nu weet waarom het object zo geworden is als het is en hoe de biografie is gelopen. Dat is niet makkelijk te verwoorden, je kunt lijnen en patronen zien en er een beeld van hebben. Ook zijn er lijnen die vanuit het verleden aangeven hoe de ontwikkeling verder zou kunnen gaan. Of je kunt

intuïtief aangeven hoe de ontwikkeling verder zou kunnen gaan.

Wanneer je een vraag had om een probleem op te lossen, kun je nu een antwoord geven. Je weet nu wat je kunt doen en reëel inschatten wat de gevolgen zullen zijn en of het in de biografie past.

Wanneer je iemand die je goed hebt gekend uit het oog verliest en pas na 25 jaar weer terugziet, dan zul je hem in eerste instantie niet herkennen. Je kunt je wel een voorstelling maken van het gezicht, maar de veranderingen zijn slecht voorspelbaar. Zodra je de ander echter in de ogen kijkt, of wanneer hij gaat praten of lachen, of een gebaar maakt, zie je onmiddellijk wie het is. Er zijn dus dingen die niet veranderen en dingen die wel veranderen. Wanneer je daarna met elkaar in gesprek raakt, kun je de veranderingen begrijpen, ze worden duidelijk uit de omstandigheden en gebeurtenissen van de biografie.

Van een armelijke, vreemd gevormde es in een houtsingel viel op dat de boom op een hoek aan twee zijden was afgeplat en de takken enigszins naar het oosten waren gebogen. Op dit moment staat de boom midden in de singel, die aan een kant jonger is dan aan de andere kant. Op 20 meter afstand staat er haaks op deze singel een andere singel. De boom leek jarenlang door de wind geteisterd. Navraag leert dat de singel waar de es in staat in twee fasen is geplant, het jongere deel pas zeven jaar geleden. Tevens dat beide losstaande singels tot 7 jaar geleden met elkaar verbonden zijn geweest. De bewuste es heeft op de hoek gestaan. Toen is er een stuk bij geplant en is er tegelijk een doorbraak in de singel gemaakt.

Op een langzaam gegroeid, extensief biologisch-dynamisch gemengd bedrijf dat veel relaties met mensen uit de omgeving heeft, waren veel tendensen te zien die het bedrijf uit het evenwicht trokken: een zure, zware kleibodem, achteruitgang van de bodemstructuur, leverbot bij schapen, wateroverlast in het grasland, mislukte bijenhouderij. Alle problemen wezen op een overmaat van de koude, natte aardse pool. Voor de verdere ontwikkeling van het bedrijf leek het goed om de warmte- en luchtpool te bevorderen. Er is toen besloten om paden van schelpenklei aan te leggen, een plas te maken voor het water, op de graslanden enkele hoge en droge plekken aan te leggen en bloeiende struiken aan te planten voor de bijen (*Baars en van Gelder, 1994*).

Oefeningen

- *Biografie*
 - *Nadat de verschijnings- en veranderingssamenhang zijn beschreven kun je bepalen wat belangrijke gebeurtenissen of doelen van de mens zijn geweest die bepalend waren voor de huidige verschijning van het object.*
 - *Geef weer hoe je ze in het object terugziet, dus hoe omgeving en object samenhangen.*
 - *Vat dit samen in een biografische schets, of in een aantal trefwoorden.*
 - *Geef aan hoe de ontwikkeling verder zou kunnen gaan.*
 - *Wat zijn oplossingsrichtingen voor problemen?*

- *Verdere ontwikkeling*
 - *Zet naast elkaar hoe het object er nu uitziet en hoe het er idealiter uit zou kunnen zien.*
 - *Beschrijf de biografische lijnen.*
 - *Hoe kan de ontwikkeling verder gaan, welke oplossingen zie je en welk effect zullen ze hebben?*

- *De samenhangen*

Probeer het verschil te beschrijven in houding bij de verschijnings- de ontwikkelings- en de levenssamenhang. Kun je de begrippen imaginatie, inspiratie en intuïtie daarbij plaatsen?

5.5 De individuele handeling

Je bent nu bij het eind van de waarnemingswijzen gekomen. Je begon met een vraag. Om die te beantwoorden ging je in de vier eerste beschouwingwijzen van het concrete object naar de innerlijke waarneming van het wezen ervan. Daarna keek je naar de drie samenhangen in de omgeving. Je bent begonnen met het waarnemen van het object en bent geëindigd bij de samenhang in de biografie. Je hebt het object en zijn omgeving op vele manieren leren kennen. Vanuit de mogelijkheden van het object en de samenhang van de biografie kun je de vraag nu beantwoorden. Wanneer er een originele, op deze situatie toegespitste oplossing komt die bij jou past, is het doel van de fenomenologie bereikt.

Wat is het verschil van de gewone manier van vragen beantwoorden en problemen oplossen met de fenomenologische? De gewone manier van vragen beantwoorden gaat direct van de concrete vast te stellen waarnemingen naar het antwoord. De onderzoeker verbindt zich wel met de vraagstelling, maar niet met het object, hij moet objectief blijven en moet te vervangen zijn door een andere onderzoeker. Er wordt gezocht naar eenvoudige, algemene, persoonsonafhankelijke verklaringen en van het object wordt dat deel bestudeerd waarin interesse bestaat. Omdat het antwoord algemeen geldig is, kunnen er onverwachte reacties optreden. De houding die hier beschreven is als behorend bij het vaste element wordt als enige toegepast.

In de fenomenologie verbindt de onderzoeker zich met het object, de waarnemingen zijn (deels) persoonlijk. Er wordt gezocht naar grote verbanden. Er komt een op de situatie toegesneden oplossing, die mogelijk elders niet past. Het systeem zal niet zo snel op een onverwachte manier reageren.

aspect	normaal	fenomenologie
waarnemingen	objectief, persoonsonafhankelijk	subjectief, afhankelijk van de persoon
oplossingen	algemene, persoonsonafhankelijke oplossingen	specifieke, persoonsonafhankelijke oplossingen
reacties systeem	systeem kan op een manier reageren die je niet hebt voorzien	minder kans op onverwachte reacties van het systeem
benadering	reductionistisch	holistisch

Een voorbeeld van onverwachte reacties in de landbouw

In de landbouw (dat geldt ook daarbuiten) zijn er veel voorbeelden te vinden waarin het systeem op een onverwachte manier reageert.

Meer dan een eeuw geleden ontdekte Liebig dat planten op kunstmest groeien. Maar hij ontdekte niet dat planten dan sneller ziek worden en vatbaarder zijn voor plagen. Daarvoor zijn dan bestrijdingsmiddelen uitgevonden, maar men ontdekte toen niet dat het milieu daarmee vervuild zou worden (denk aan DDT in het vet van ijsberen).

Een voorbeeld van afstand in de veehouderij

In de veehouderij zijn meer voorbeelden te vinden waarin 'lastige' lichaamsdelen worden verwijderd. De hoorns van koeien, de staarten van varkens, de snavels van kippen worden op soms niet zachtzinnige

wijze verwijderd. Vleeskalveren worden in het donker groot gebracht om wit vlees te krijgen. Deze maatregelen kunnen alleen zijn bedacht doordat de betrokkenheid gering is. Wanneer een onderzoeker zich met de dieren had verbonden, zouden de oplossingen voor de problemen in de veehouderij niet zijn gezocht in verminking van de dieren, maar in aanpassingen van de verzorging, de stallen en de voeding.

Een voorbeeld van een individuele handeling: uierontsteking

Een boer heeft regelmatig koeien met uierontsteking (mastitis). Hij kan in de literatuur lezen wat hij er in het algemeen tegen kan doen, namelijk een antibioticum toedienen. Hij hoeft zijn manier van veehouderij niet te veranderen.

Als hij het probleem fenomenologisch aanpakt, dan is het uitgangspunt dat mastitis niet zo maar mastitis is, maar dat de ziekte bij hem in de stal bijzonder, individueel is. Een koe krijgt niet zomaar mastitis, maar er is iets met de koeien aan de hand, waarvan de mastitis een uitdrukingsmogelijkheid is. De koe geeft met de mastitis aan dat er iets niet klopt in de veehouderij.

De boer zoekt naar de achterliggende oorzaak waardoor de mastitis wordt veroorzaakt. Hiervoor moet de boer de koeien en de omstandigheden en zijn werkwijze onderzoeken en zich met de koeien de stal en de verdere situatie verbinden en zich in het hele systeem inleven. Aan het eind zal dan duidelijk worden welke maatregelen deze boer kan nemen. Omdat op een ander bedrijf de boer zelf, de koeien en de omstandigheden anders zijn en hij er anders naar kijkt, zal deze boer een ander antwoord vinden en andere maatregelen nemen.

Omdat er een intensieve studie is gemaakt, is de oplossing voor het probleem blijvend en hoeft er geen angst te zijn dat het systeem op een onverwachte manier reageert, bijvoorbeeld doordat de mastitis door de antibiotica wordt onderdrukt en er vruchtbaarheidsproblemen ontstaan, omdat de oorzaken van het probleem niet zijn voorzien en weggenomen.

Oefeningen

- *Onverwachte reacties*

Zoek in de literatuur naar voorbeelden van onverwachte reacties.

- *Individuele handeling*

Geef voorbeelden van algemene en persoonlijke handelingen. Probeer verschillen te vinden. Zoek ook

naar verschil in reactie van het object en zijn omgeving.

Heb je wel eens een individuele handeling gedaan? Beschrijf de omstandigheden: vraagstelling, je houding, waarnemingen, samenhangen, etc.

Nadat je alle waarnemingen hebt gedaan wil je een individuele handeling doen. Hoe kom je tot de handeling; beschrijf het proces.

5.6 Waarnemen van de geestelijke wereld

De fenomenologie neemt zintuiglijk waarneembare fenomenen als uitgangspunt en gaat op zoek naar een ontmoeting met het wezen om individuele handelingen te kunnen verrichten. Hiermee is het eind van de mogelijkheden om de natuur te leren kennen nog niet gekomen. Het is ook mogelijk om geestelijke verschijnselen rechtstreeks waar te nemen. Zo is het mogelijk aspecten van het levenslichaam van planten en dieren op heldervoelende en helderziende wijze waar te nemen. Indirect kan dat door gebruik te maken van wichelroeden of pendels. Via een omweg kan er iets van worden waargenomen door kristallisaties of chroma's van het plantensap. Ook het zielelichaam is via helderziend waarnemen waarneembaar. Men ziet dan de kleuren ervan, dat wil zeggen men neemt de toestand van de ziel op dat moment of gedurende langere tijd waar. De kleuren zijn voor iedereen gelijk en worden in diverse publicaties beschreven. Ook is het mogelijk elementenwezens, waaronder worden verstaan gnomen, kabouters, nymfen, vuurwezens en natuurwezens van hogere orde, waar te nemen. Er wordt beschreven dat er in de omgeving veel elementenwezens aanwezig zijn.

In de literatuurlijst staan enkele boeken die je op deze gebieden wegwijs kunnen maken. De boeken die worden genoemd bij meditatie kunnen de basis leggen.

6. Samenvatting

Over het object zijn vragen gesteld:

- Over hoe het eruit ziet, hoe groot het is, wat de eigenschappen zijn, dus over het heden (3.1).
- Over hoe het is ontstaan, dus over de geschiedenis en de ontwikkeling (3.2).
- Over wat je opvalt, wat er karakteristiek is (3.4).
- Er is een beeld gevormd, je hebt je afgevraagd wat er wezenlijk is (3.5 en 5.1).

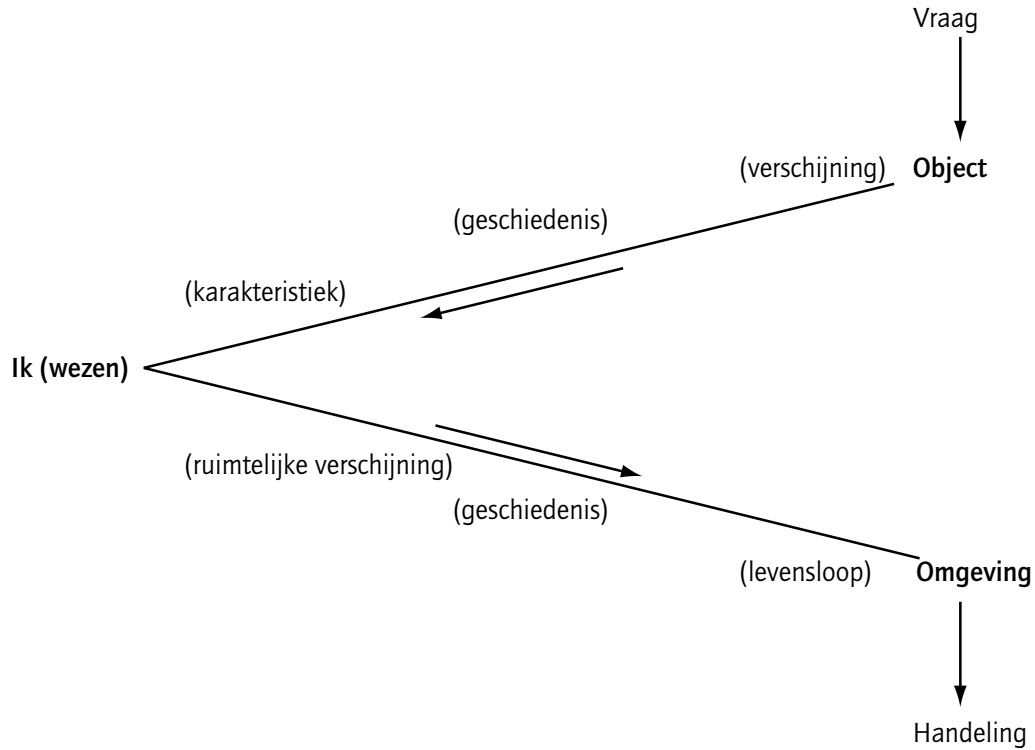
De blik is van het voorwerp of de situatie buiten je naar je voorstelling binnen gegaan.

Daarna wordt de blik naar buiten, naar de omgeving gericht. Van de omgeving kun je waarnemen:

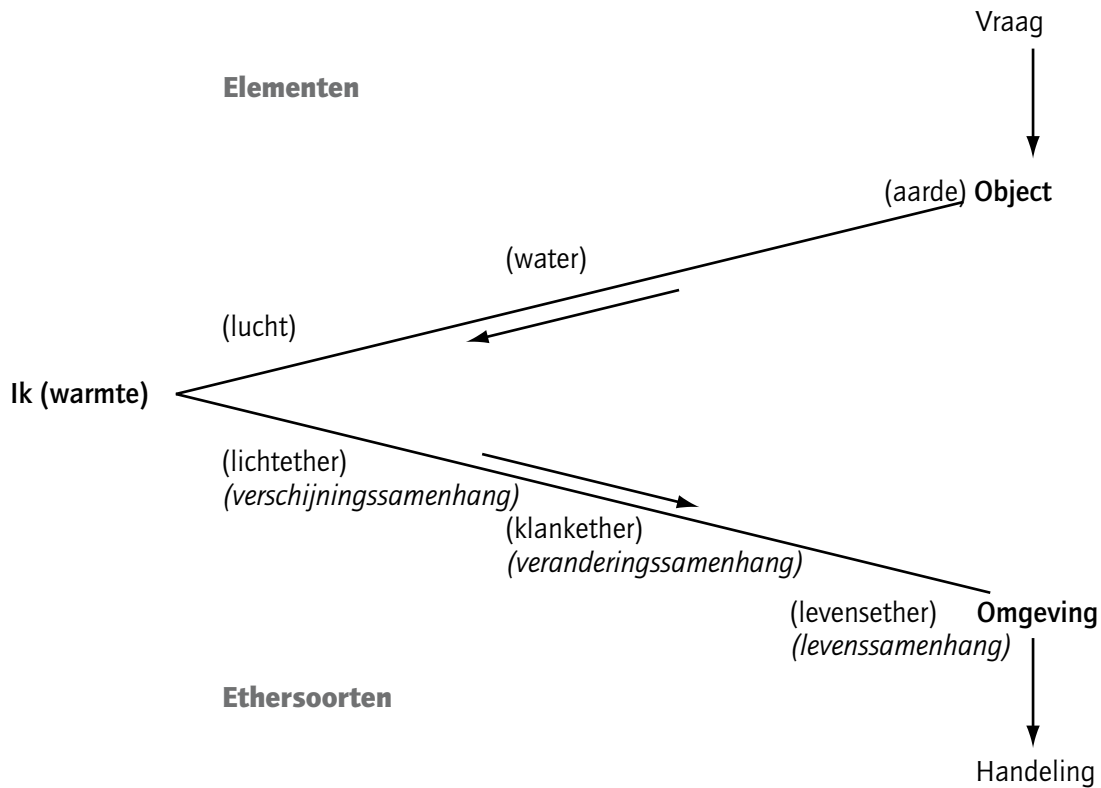
- wat de samenhang in de ruimtelijke verschijning op dit moment is (5.2),
- wat de geschiedenis is (5.3) en
- wat het specifieke van de levensloop is (5.4).

Als je dat hebt waargenomen, ken je het object en de omgeving zo goed, dat je tot een handeling kunt overgaan (5.5).

Wanneer je alleen het object wilde kennen, stop je als je tot de kern bent doorgedrongen, tot je zegt: "nu begrijp ik hoe het zit." Als je iets wilt veranderen en iets wilt doen ga je tot het einde door. Voor een handeling moet je de mogelijkheden van de omgeving kennen.



De waarnemingshoudingen die van het uiterlijke object naar het innerlijk van de waarnemer gaan hebben een relatie met de elementen, de waarnemingshoudingen die van de waarnemer lopen naar de omgeving met de ethersoorten. De eigenschappen van de elementen en ethersoorten kunnen helpen bij het bepalen van de houding waarmee je waarneemt. Het schema wordt dan als volgt:



Aan de doelen van de fenomenologie is voldaan:

- Door op zoek te gaan naar de kern of het wezenlijke van het object wordt aan het eerste doel voldaan, namelijk het inzicht krijgen in de geestelijke activiteit achter de zichtbare verschijning.
- Door het object in zijn unieke omgeving te plaatsen en daarna naar een handeling te zoeken wordt aan het tweede doel voldaan, namelijk het ontwikkelen van een persoonlijke handeling die recht doet aan het object.

7. Literatuur (en om verder te lezen)

Over fenomenologie:

Baars, T & T. van Gelder, 1994. Noorderhoeve, plan voor landschappelijke inrichting. Louis Bolk Instituut, Driebergen.

Bockemühl, J., 1982. Levensprocessen in de natuur. Vrij Geestesleven, Zeist.

Bockemühl, J., 1984. Het stervende bos. Louis Bolk Instituut.

Bockemühl, J., 1992. Elementen en ethersoorten. Louis Bolk Instituut. Oorspronkelijk: Elemente und Aether – Betrachtungsweisen der Welt. In: J. Bockemühl, 1977. Erscheinungsformen des Aetherischen. Freies Geistesleben, Stuttgart.

Colquhoun, M. & A. Ewald, 1996. New Eyes for Plants – A workbook for observing and drawing plants. Hawthorn Press, Strout.

Holdrege, C., 1999. Der vergessene Kontext. Freies Geistesleben, Stuttgart.

Romunde, Dick van, 2000. Over vormende krachten in de plantenwereld. Louis Bolk Instituut.

Steiner, R., 2002 (1920). Voorbij de grenzen van de natuurwetenschap, m.n. 8^e voordracht en het nawoord van R. van Romunde. Vrij Geestesleven, Zeist.

Vries, A. de, 1985. Waarnemen en onderzoeken. Bolk bericht 12, Louis Bolk Instituut, Driebergen.

Over dieren:

Gelder, T. van, 2003. Patronen op het spoor – Driegeleding bij zoogdieren. Privé-uitgave.

Schad, W., 1971. Säugetiere und Mensch. Menschenkunde und Erziehung 26. Freies Geistesleben, Stuttgart.

Suchantke, A., 2002. Metamorphose – Kunstgriff der Evolution. Freies Geistesleben, Stuttgart.

Over meditatie en de neven oefeningen:

Dam, J. van, 1999. Het zesvoudige pad. Vrij Geestesleven, Zeist.

Flensburger Hefte 47, 1994. Übungen zur Selbsterziehung.

Oehms, H., 2000. Ken je karma – Karma-inzicht en zelfontwikkeling. Vrij Geestesleven, Zeist.

Steiner, R., 1991 (1909). De weg tot inzicht in hogere werelden. Vrij Geestesleven, Zeist.

Idem, 2000 (div.). Meditatie. Vrij Geestesleven, Zeist.

Weg, J. van de, 2002. Achter de sluier – Van oefening naar meditatie. Vrij Geestesleven, Zeist.

Over de ethersoorten:

Marti, E., 1989. Das Ätherische. Die Pforte, Basel.

Marti, E., 1990⁴. Die vier Äther. Freies Geistesleben, Stuttgart.

Over overige waarnemingswijzen (zie ook over meditatie en neven oefeningen):

Helliwell, T., 2004. Een zomer met het kleine volkje. Indigo, Zeist

Pogacnik, M., 1996. Ontmoeting met natuurwezens – Het gevoelsleven van de aarde. Indigo, Zeist.

Romunde, R. van, 1988. Planten waarnemen: elementenwezens ervaren. Vrij Geestesleven, Zeist.

Stael von Holstein, V. & F. Pfannenschmidt, 2003. Gespräche mit Müller. Flensburger Hefte Verlag,
Flensburg.

Fenomenologie

Werk je in de natuur dan heb je met levende organismen te maken: planten, dieren, mensen, landschappen, landbouwbedrijven. Om competent te kunnen handelen wil je het leven goed leren kennen en niets is lastiger dan dat. De enkel op materie gerichte natuurwetenschap is te beperkt. De fenomenologie geeft de mogelijkheid het levende zelf te leren kennen.

De methode, zoals die hier wordt beschreven, bestaat uit zeven waarnemingswijzen, elk gekenschetst door de eigenschappen van de elementen en de ethersoorten.

Via de waarnemingswijzen van de *elementen* leer je onder andere de beweging ervaren, neem je de karakteristiek waar en dring je door tot het wezen van de dingen.

Via de waarnemingswijzen van de *ethersoorten* richt je de blik op de samenhang met de omgeving, in de tijd en in de levensloop. Daarna kun je bepalen wat een goede stap in de ontwikkeling van het organisme zou kunnen zijn en kun je datgene doen wat voor jou het juiste is. De fenomenologie leidt tot jouw eigen, individuele inzicht en handeling.