

Øvelser i imaginativ tenkning og meditasjon for lærere og andre interesserte

Lørdag 4. februar 2023

Josefines gate 12

10.00 – 14.30

K1. 10.00 – 10.30

Innledning av Ted Warren: «*Hvordan kan imaginativ tenkning hjelpe oss til å bedre forstå Steinerpedagogikken, våre elever, og våre egne evner?*»

I boken *Hvordan når man til erkjennelse av de høyere verdener?* finner vi øvelser for fordypning av imaginativ tenkning i forhold til natur og menneskets vesen. Øvelsene tar utgangspunkt i sanseopplevelser og sjelelige egenskaper som alle er kjent med. Vi øker oppmerksomheten. Øvelsene kan også brukes til meditasjoner.

Vi deles i grupper som veksler fire ganger i løpet av seminaret. Hver gruppe beskrives nedenfor. Side nummeret viser til Steiners tekst i de første kapitlene, *Indre Ro* og *Forbedredelser* av den ovenfor nevnte boken.

Gruppe 1 Arne Ø. «Det man nå må tilstrebe i de øyeblikk man setter av, er å se på, å bedømme ens egne opplevelser og handlinger som om ikke en selv, men en annen hadde opplevd eller utført dem.» (s.31)

Gruppe 2. Jan G. «Vi er oppmerksomme på den ene side det spirende, voksende og frodige liv, og på den annen side alle de fenomener som henger sammen med det som avblomstrer, visner og dør.» (s. 42 – 44)

Gruppe 3 Ted W. Vi skiller mellom lyder som det livløse har skapt og lyder som er skapt av mennesker og dyr der lyden åpenbarer indre opplevelser. Øvelsen hjelper lærere til å forbinde seg inderlig med lydene i språket til elevene. (s. 47-48)

Gruppe 4: Ellen G. «Man stiller seg overfor en plante som befinner seg på høyden av sin utvikling. Man fyller seg nå med tanken på at den tid vil komme da denne planten visner og dør.»

«Men forestillingen om at den danner frø, sier meg at den ikke vil forsvinne til intet. Det som bevarer den fra å forsvinne, kan jeg nå like lite se med mine øyne som jeg tidligere har kunne se planten i frøet.

Det finnes altså noe i planten som jeg ikke ser med øynene.» (s. 61- 63)

Kl. 10.30 – 11.00	Runde 1
Kl. 11.00 – 11.15	Pause med te, kafe, og frukt
Kl. 11.15 – 11.45	Runde 2
Kl. 11.45 – 12.15	Samtale i plenum
Kl. 12.15 – 12.45	Lunsj, med te og kafe og frukt. Deltagerne tar med egne matpakke.
Kl. 12.45 – 13.15	Runde 3
Kl. 13.15 – 13.45	Runde 4
Kl. 13.45 – 14.30	Oppsummeringen og samtale i plenum

Litteratur:

Rudolf Steiner: *Hvordan når man til erkjennelse av de høyere verdener?* De to første kapitlene, *Indre Ro og Forbedredelser*, Antropos, 2020.

Arrangører: Preston Barker, Ellen Gabriel, Jan Guettler, Ted Warren og Arne Øgaard i samarbeid med pedagogisk seksjon, seksjonskretsene for medisin/landbruk og for sosialvitenskap, Oslogruppen og Antroposofisk Selskap i Norge.

Seminaren er åpne for alle interesserte.

Ta kontakt med Ted Warren: 414 74 108 eller edwardwarren2@me.com

Deltagelse: kr. 100.