

Øvelser i imaginativ tenkning og meditasjon for lærere og andre interesserte

Lørdag 4. november 2023

Josefines gate 12

10:00 - 15:00

K1. 10.00 - 1030

Innledning av Arne Øgaard: Hvorfor vektlegger Rudolf Steiner tankekonsentrasjon og moralsk skoloring i forbindelse med meditasjon? En innledning inspirert av 3. foredrag i Steiners foredragsrekke *Okkult fysiologi*

Introduksjonsrunde 10:30 - 10:45

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 tre ganger i løpet av seminaret. Hver gruppe beskrives nedenfor. Side nummeret viser til Steiners tekst i de første kapitlene, *Indre Ro* og *Forberedelser* av den ovenfor nevnte boken.

Gruppe 1 Jan G

Metamorfose av sjelelivet - Meditativ forvandling av våre tanker og begreper til følelsesmettede bilder (billedtenkning)

Gruppe 2. Ellen G

Hvordan kan vi få et fordypet forhold til på den ene side det spirende, voksende og fruktbare liv, og på den annen side det som henger sammen med det avblomstrende, henvisnende, og avdøende? (s.42 - 47)

Gruppe 3 Ted W.

Hvordan kan vi øke oppmerksomheten i det daglige liv for å tilegne oss nye sjelelige egenskaper? Med utgangspunkt i tegningen i sjetten foredrag av *Almen Menneskekunnskap* ser vi på våken billedaktig erkjennelse, drømmende inspirert følelse og sovende intuitiv vilje. Ta med enkle tegnesaker. (s. 21 - 26)

Kl. 10.45 - 11:15	Runde 1
Kl. 11.15 - 11:30	Pause med te, kafe, og frukt
Kl. 11.30 -12:15	Eurytmi ved Vilde Hegland (uavklart)
Kl. 12.15 -12:45	Samtale i plenum
Kl. 12:45 - 13:30	Lunsj, med te og kafe og frukt. Deltagerne tar med egne matpakke.
Kl. 13.30 - 14:00	Runde 2
Kl. 14.00 - 14:30	Runde 3
Kl. 14:30 - 15.00	Oppsummeringen og samtale i plenum

Litteratur:

Rudolf Steiner: *Hvordan når man til erkjennelse av de høyere verdener?* De to første kapitlene, *Indre Ro og Forbedringer*, 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. 200.