

*Øvelser i imaginativ tenkning, konsentrasjon, og meditasjon
for lærere og andre interesserte*

Lørdag 4. mai 2024

Josefines gate 12

10.00 – 15.00

K1. 10.00 – 10.45

Innledning til samtale

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. Hvordan kan vi bedre forstå sammenhengen mellom bokens kapitler? Ta med boken. Ted Warren

En hovedbetingelse for åndsskolering er pleie av legemlig og åndelig sunnhet. Hva innebærer dette i daglig praksis?

Innledning til samtale med Arne Øgaard med utgangspunkt i s. 97-109.

Vi deles i grupper som veksler to ganger i løpet av seminaret. Hver gruppe beskrives nedenfor.

Gruppe 1: Jan Guettler

Livets kontinuitet. I sin bok «Hvordan oppnår man erkjennelse om de høyere verdener», beskriver Rudolf Steiner hvordan man gjennom disiplinert og målrettet arbeid med bestemte tanker ikke bare kan bli istand til å se tingene slik de er i øyeblikket, men også i sin *tilblivelse* og *hendøen*.

Øvelsen med å se *livets kontinuitet* gjennom plantens død og frødannelse, åpner opp for å kunne skue en slik sammenheng.

Underkapittel: *Kontrol over tanker og følelser*, s.61-64.

Gruppe 2: Ellen Spørck Gabriel

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 og den henvisnende?

Underkapittel: *Forberedelsen*, s.42-51.

Litteratur:

Rudolf Steiner: *Hvordan når man til erkjennelse av de høyere verdener?*

Antropos, 2020.

PROGRAM

Kl. 9.40	Te, kaffe, og frukt
Kl. 10.00 - 10.45	Innledning og samtale
Kl. 10.45 - 11.30	Eurytmi ved Vilde Hegland
Kl. 11.30 - 12.30	Gruppearbeid
Kl. 12.30 - 13.15	Lunsj, med te og kaffe og frukt. Deltagerne tar med egen matpakke.
Kl. 13.15 - 14.15	Gruppearbeid
Kl. 14.15 - 14.30	Oppsummering

Arrangører: Preston Barker, Ellen Spørck 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.

Seminaret er åpent for alle interesserte.

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

Deltagelse: kr. 200.