

Fenomenologie les 4 – kruidentuin – hartgespan – gewaar worden (1) – 07-03-2024

Alfons heeft les 2 nu uitgewerkt. Monique merkt op dat dit voor beide heel veel werk is. Maar we zien er de meerwaarde van in, want als we ieders verslag afzonderlijk moeten lezen en daaruit de verbindingen maken, dan wordt dat een hele lastige klus. Dus heb ik al tegen Alfons gezegd werk niet alles uit, maar stel je prioriteiten. Ik werk het eerste lesuur uit, en de verbindingen die Alfons tussen onze waarnemingen en gewaarwordingen aanbrengt. De taak die wij allemaal als groep hebben is onze waarnemingen en gewaarwordingen voor onszelf uit te werken en dat op de Google link te zetten, zodat ze voor iedereen leesbaar zijn. Alle waarnemingen van eenieder op naam komen op 1 document, zo ook alle gewaarwordingen van eenieder op naam komen op 1 document, zodat je steeds weer op de nieuwe datum je waarnemingen en gewaarwordingen kunt aanvullen.

Vragen:

José is benieuwd hoe we de gewaarwordingen van eenieder kunnen verbinden met wat we waarnemen. De fenomenologie zoals wij die voorstaan, tracht de ontologisch empirisch wetenschappelijke benadering, middels de waarneming, te verbinden met de mythisch energetische pre-wetenschappelijke approach middels de gewaarwording. Hoe weten we dan dat de mythische benadering ook kan leiden tot een mate van waarheid? Dat je middels de gewaarwordingen niet ins blaue hinein aan het verzinnen bent?

Alfons: Methodisch gezien, betreft dat een spiegeling: in deze een tegenstelling tussen de resultaten uit de waarnemingsroute en de resultaten uit de gewaarwordingsroute, op deze wijze mag en kan je ze niet tot elkaar herleiden. Je moet de resultaten uit de waarneming op zichzelf laten staan. Zo ook de gewaarwordingen. Wat je uiterlijk ziet, middels de waarneming en of innerlijk schouwt, middels de gewaarwording, betreft in deze een spiegeling. Je kunt niet zeggen, dit betekent dat of omgekeerd.

Menselijke mentale functies betreffen een soort van spiegelingen tussen wat we kentheoretisch noemen de subject object relatie. Dat wil zeggen, dat er tussen subject en object niet zoiets als een oorzaak gevolg relatie bestaat, zoals we dat kennen in de objectief traceerbare werkelijkheid. Zo werken onze hersenen onder andere bijvoorbeeld met spiegelneuronen. We kunnen wat we uiterlijk zien, innerlijk ervaren. Bewust of onbewust, meestal nemen we dat niet waar, maar dan denken we dat hebben we al gedacht en of waargenomen. Het idee van het mogelijke bestaan van spiegelneuronen heeft een Italiaanse neuroloog voor het eerst gekregen bij het observeren van apen. Dat apen in staat zijn om iets, wat ze andere apen hebben zien doen, ook over te nemen en naderhand in staat zijn om dat zelf uit te voeren. Hoezo kan dat zonder één of ander leerproces? Uit verder onderzoek ontdekte hij het bestaan en de functie van spiegelneuronen. Dat betreffen de neuronen die in staat zijn binnen en buiten te spiegelen. Deze spiegel functie in onszelf kunnen wij ons bewust maken en trachten te hanteren.

Wij hebben dat bijvoorbeeld al ervaren in onze zoektocht naar het betreffende gezamenlijk te onderzoeken kruid. Op deze zoektocht kwam Roberts kruid steeds meer naar voren, omdat een aantal van ons hetgeen we aan het Roberts kruid gezien hadden, ook innerlijk ervaren hebben. Bijvoorbeeld dat hij vanaf de ene kant waarneembaar kwetsbaar leek, maar van de andere kant gewaarwordend onder andere door José bespeurd werd als: hier ben ik, ik neem ruimte in. De werking van Roberts kruid heeft mogelijk iets te maken met de ik-organisatie, vervolgens kwam dit aspect in de wederzijdse spiegeling tussen subject en object, mens en plant, steeds meer naar voren, totdat we op Hartgespan uitkwamen. Uit verder onderzoek moet blijken of we dat inzichtelijk kunnen

waar maken. Wat iets anders is als waar, bewijsbaar en herhaalbaar, hetgeen de empirische wetenschap beoogt.

Hartgespan spiegelt mogelijk ook een mate van fijnzinnigheid en teerheid. De vraag is dus in hoeverre hartgespan van doen heeft met de ik-organisatie? Zo ook een mate van innerlijke kracht en rechttop staan wat Cindy beleefde aan de Brandnetel, hoe spiegelt het Robertskruid dat weer anders als Hartgespan? Al deze innerlijke en uiterlijke spiegelingen kunnen ons helpen zich te krijgen op het fenomeen op zich, zoals het aan ons waarnemend verschijnt en in ons gewaarwordend voelbaar wordt. In deze gaat het dan niet zozeer om bewijsbare waarheid, maar wel om een waarachtige verhouding op te bouwen met de plant van onze keuze, in deze Hartgespan.

José: jij brengt nu in dat Hartgespan en Robertskruid mogelijk van doen hebben met ik-organisatie, zoals die in ons leeft en weeft. Hoe kom je tot deze constatering? Alfons: Enerzijds let ik op al hetgeen jullie zonder mijn inbreng zelf al hebben ingebracht op deze eerste zoektocht naar de centraal te bestuderen plant. Anderzijds heb ik me door het begeleiden van de fenomenologische trainingen al vele jaren met planten bezig gehouden en ben met name door de inbreng van mijn trainees op het spoor gekomen hoe correct vaak hun gewaarwordingen waren. Dus blijktbaar waren ze in staat deze spiegeling tussen mens en plant ook kenbaar te maken. Verder heb ik mij verdiept in de dynamiek en werking van de wezensleden zoals Rudolf Steiner dat heeft geïntroduceerd en anderen dat verder hebben uitgewerkt. Kort samengevat, betreffen de wezensleden de indirect waarneembare 'energetische dynamieken' die werkzaam zijn in het waarneembare fysieke lijf, zoals dat hier op aarde staat en functioneert. In deze onderscheidt Steiner vier wezensleden analoog aan de vier elementen en de vier ethers: fysiek lichaam, ether lichaam, astraal lichaam en ik organisatie, respectievelijk aarde, water, lucht en vuur element. In deze beschikken we bijvoorbeeld over een ether en of vitaal lichaam, die ons, naar gelang haar staat van zijn, meer of minder vitaliteit schenkt, we zijn moe en futloos en of we hebben energie en kracht. Deze vier wezensleden vinden we op onderscheiden niveaus terug in alle levende wezens, verdeeld over de onderscheiden 4 natuurrijken, respectievelijk het minerale rijk, het plantenrijk, het dierenrijk en het mensdom, respectievelijk het fysieke niveau, het fysiek etherische niveau, het fysiek etherische astrale niveau en het fysiek etherische astrale ik niveau. De plant beschikt over het fysiek etherisch niveau en schenkt ons daarmee bouw- en brandstoffen voor onze vitale functies. Enerzijds zijn het fysieke- en etherische niveau met elkaar verbonden, anderzijds het astrale niveau en de ik organisatie (het geestelijke deel). Het fysiek-etherische niveau situeren we in de onderpool, cq de stofwisseling en het astraal-geestelijke niveau situeren we in de bovenpool, cq de geestwisseling, twee te onderscheiden functies, die bemiddeld wordt door de ritmisch, ademende tussenpool. Een driedig mensbeeld, in deze lichaam, ziel en geest. Onderpool en bovenpool zijn analoog te verstaan aan het vrouwelijke en het mannelijke, daarom benoem ik ze vaak wat gesimplificeerd als de 2 zusjes en de 2 broertjes. Enerzijds de vrouwelijke krachten (het Fysische en etherische) en anderzijds de mannelijke krachten (het astrale en de ik organisatie). De wezensleden diagnostiek wordt ingezet om bijvoorbeeld ziekteprocessen en of karaktertrekken te leren verstaan.

Mieke: Geurtje Kieft heeft daarover geschreven, daarbij werkt ze het erfgoed van Maria Thun verder uit in een getailleerde zaaikalender. Ze betreft daarin naast de astrologische gang van de maan door de dierenriem (M.Thun) ook de dynamiek van de andere planeten (G.Kieft).

José: Je hebt aangegeven dat de ik-organisatie zich verhoudt tot de 12 astrologische dynamieken en het astrale lichaam tot de dynamieken van de klassieke planeten. Alfons: klopt, zie bijvoorbeeld daarvoor het boek van Victor Bott, waarin uitgelegd wordt hoe de onderscheiden organen in hun

functies analoog verstaan kunnen worden aan de te onderscheiden planeten. In deze bijvoorbeeld de milt analoog aan Saturnus, de lever aan Jupiter, de longen aan Mercurius.

Geurtje Kieft neemt deze planeten werkingen mee in het verstaan van en omgaan met de onderscheiden planten en of bomen. Bijvoorbeeld, dat wat Cindy aan de Brandnetel ervaren heeft met dat krachtig gecentreerd in je zelf staan blijven, dat betreft de Brandnetel analoog te verstaan als de werking van een marsplant; zij speurde een innerlijke kracht, mars kracht wordt van oudsher verstaan als innerlijk weerbare ik kracht.

Cindy: De differentiatie tussen de astrologische sterrenbeelden werd van oudsher met de onderscheiden menselijke karakteristieken en de ik-organisatie verbonden. Alfons: dat klopt, daarom werken ze in de horoscoop met de 12 sterrenbeelden, die ze verbinden met de 12 huizen en elk huis wordt weer gerelateerd aan een leidende planeet. Enzovoorts, een compleet op zichzelf staande systematiek. Empirisch wetenschappelijk wordt die betwijfeld en dat is terecht, want hoe kun je in deze de oorzakelijkheid bewijzen? De vraag is of ze niet anders verstaan moet worden en wel als analoge karakteristieken, die vaak verbluffend aan de persoonlijke realiteit in beeld gebracht kunnen worden. Dat vraagt evenwel een enorme kunde en kunst dat integer te leren hanteren.

Robert stelt een vraag over de Chinese astrologie en of deze met de westerse astrologie is te verbinden? Alfons: Beiden betreffen ieder op zich een compleet eigen systematiek, met ieder hun eigen symbolen en metaforen. Ook de Chinese astrologie moet je differentiëren, want zij gaan ervan uit dat alle mensen, die in datzelfde Chinese jaar geboren worden onder dat betreffende teken geboren worden. In een bepaald Chinees jaar kunnen misschien wel miljoenen 'ratten' en of andere astrologische dieren, geboren zijn... Met recht kan je dan de vraag stellen of ze dan allemaal op elkaar lijken en of hetzelfde gedrag laten zien? Dus ook in de Chinese astrologie moet men verder differentiëren en bepalen op welke maand, dag of uur een geboorte heeft plaats gevonden. De Chinese systematiek heeft een driedig systeem uitgewerkt in tri grammen en hexagrammen: 8 tri grammen in de King Wen ordening en dezelfde 8 tri grammen in de Fu Shi structuur, verder hebben ze die tri grammen uitgewerkt in 64 hexagrammen, zie daartoe onder andere de I Tjing.

Zo heb je ook een astrologische systematiek van de Inca Indianen, in deze de Maya kalender. Teveel om dat hier aan de orde te stellen. Overigens vraagt het behoorlijk wat studie om het te leren verstaan, laat staan toe te passen.

Maar het is zeker interessant om, op Roberts vraag terugkomend, de vraag te stellen of je vanuit die drie onderscheiden astrologische beeld systematieken tot een zelfde karakteristiek kunt komen betreffende een en dezelfde mens? Ik heb persoonlijk mogen ondervinden hoe onderscheiden mensen, die ieder op zich thuis waren in één van deze drie systematieken, mij nagenoeg analoog konden karakteriseren. En wel een karakteristiek, die ik zelf bespeurde, maar die ook door anderen mij werden toegekend. Dus blijkbaar kan elke systematiek anders ingericht zijn, maar kunnen ze analoge persoons gebonden karakteristieken aan het licht brengen.

Cindy vraagt of Goethe ook iets met de wezensleden te doen heeft? Alfons: Nee, maar als je zijn boek, het wezen van de oerplant leest, kan je zien, dat hij op weg is om dat te ontdekken in de wijze waarop de planten zich in hun groei ontvouwen en invouwen. Maar hij benoemt dat anders. Wat Goethe probeerde te achterhalen is in hoeverre planten zich in de ruimte ontvouwen en vice versa, wat hij uitwerkt in de wijze van uitstrekken, uitdijen en of samentrekken. Gesimplificeerd, bij samentrekken ontstaan de knopen, bij uitstrekken ontstaan de oppervlakten. Wat interessant wordt is natuurlijk wat de plant doet samentrekken en wat de plant doet uitdijen en uitstrekken? Dat hoopt alfons straks, middels onze waarnemingen, te kunnen laten zien aan de Hartgespan. In ieder geval is het analoog aan de dynamieken van de oerplant, zoals Goethe dat heeft achterhaald, uitgewerkt en

beschreven. Steiner heeft in het Goethe archief gewerkt en alle schriften van Goethe bestudeerd en verwerkt in een aantal publicaties. Hij heeft daarmee het gedachtengoed van Goethe geïntegreerd in zijn gedachtensysteem.

Wat belangrijk is in de oefening, is het volgende, wat ik graag onder jullie aandacht wil brengen. Na 3 weken komen we weer hier en zijn we mogelijk het nodige vergeten. Het is dan lastig om terug te halen, wat je hebt waar genomen. Zaak is dus om in de tussen liggende weken hetgeen je aan de plant hebt waar genomen te hernemen en steeds opnieuw te visualiseren en wel zodanig dat je het voor je kan zien, zoals je het hebt waar genomen. Op deze wijze kan je de waarneming letterlijk belichamen, dan wel innerlijk eigen maken. Wanneer ik alleen maar kleine los staande stukken heb waargenomen, kan ik dat nog niet meteen verbinden. Men moet er dus op letten, dat de waarnemingen voortdurend verwerkt moeten worden. Gé van der Ende, fyto-patholoog en wetenschapper aan de Radboud uni, was altijd in staat, om exact terug te halen wat hij waargenomen had. En wanneer hij dat niet helder had, raadpleegde hij zijn lange smalle log boeken, die hij nauwgezet volgeschreven had met zijn waarnemingen en dan vond hij binnen de kortste keren terug wat hij nodig had. In de fenomenologie is het methodisch gezien van groot belang om dat steeds weer te herhalen, überhaupt geldt dat voor iedere serieuze onderzoeker in welk vakgebied dan ook. Iedere wetenschapper moet steeds weer opnieuw zijn gedachtewereld bewerken en of herbewerken (bearbeiten).

Dit verwerken en herbewerken is ook belangrijk voor hetgeen we nu fenomenologisch op het spoor trachten te komen. Dat impliceert, zo mogelijk, dagelijks huiswerk, al is het maar een moment, dat je even stil staat bij wat je tot nu toe hebt gezien en of ervaren. Dat is opnieuw hernemen wat je hebt genoteerd, niet alleen lezen, maar ook, de ogen sluiten, het beeld terughalen van wat je gezien hebt, en misschien uitgetekend, en je realiseren, van waar van de plant komt dat wat ik gezien heb?

Bijvoorbeeld heb ik het onderste blad of het bovenste blad genomen? Dat is belangrijk, want het kan zeer verschillend eruit zien. Dat zijn de metamorfose gestalten, die een plant in de loop van de tijd en het groeiproces ontwikkelt. Hoe de plant en of het kruid, die metamorfose gestalten heeft ontwikkeld, laat zien hoe het zich uitdrukt in de wisselwerking tussen binnenwereld en buitenwereld. Je kunt als het ware die metamorfose gestalten, voor je geestes oog, als in een film terug zien. Wanneer je in staat bent om dat terug te zien, dan ben je werkelijk in staat de afzonderlijke opnamen als in een Gestalt, vloeiend te reconstrueren tot een geheel, waaruit de geste, het gebaar van de plant valt te lezen. In de mate dat je daartoe in staat bent, begint de plant als fenomeen in je te leven.

Vanuit de optiek van de wezensleden kan men zeggen, dat de plant dan in het etherlichaam is afgedrukt, waardoor je van daaruit de metamorfose gestalten weer kan visualiseren tot een samenhangend beeld. Het etherlichaam wordt dan gezien als een soort van geheugen van waaruit je die beelden weer tot leven kunt wekken. Het geheugen ligt dan, vanuit de wezensleden systematiek gezien, niet alleen in de hersenen, zoals de neurologie terecht aantoonde, maar ergens ook in het vitale lichaam of etherlichaam, meer en meer geduid als onze buikhersenen, gezien de belangrijke fysiologische, hormonale en neuronale as tussen brein en darmen. We komen dat fenomeen ook tegen in de trauma verwerking. Wanneer trauma's op geestelijk en zielsmatig niveau uitgewerkt en verwerkt worden, dan kan men ontdekken, dat na jaren van werk en therapie, middels psychisch somatische symptomen het nog in het lichaam zit. Dat naar boven halen en weer opnieuw doorwerken en verwerken, vraagt een andere aanpak dan op geestes- ziele niveau.

De innerlijke belichaming van het beeld van hartgespan is belangrijk, omdat we dan op ieder moment, midden in de nacht of in een droom, kunnen terughalen wat wij gezien hebben. Pas dan

komt de waarneming vrij van de plant. Dat kan je doen met planten maar ook met gedichten, woorden, boeken.

Mieke: Ik heb tot nu toe alleen maar losse delen gezien, in deze het blad en de stam, mijn herinnering betreft dus nog niet de gehele plant? Alfons: Dat is in dit beginstadium ook niet mogelijk. Ik schets slechts methodisch wat al waarnemend uiteindelijk de bedoeling is, het eigen maken van de metamorfose gestalten van de plant. Je kunt ook een jaar daarmee wachten en benieuwd zijn naar wat er dan uitkomt?

Mieke: uit dat wat zich stap voor stap ontwikkelt, kan ik na verloop van tijd de gehele plant voor mijn geestesoog halen? Alfons : Ja, dat is de bedoeling. Ik geef een voorbeeld uit onze fenoweek. Wanneer we twee dagen hebben gewerkt aan de plant, dan hebben de trainees op maandag twee dagdelen waargenomen en op dinsdag twee dagdelen zich bezig gehouden met de gewaarwording. Op woensdag weer twee dagdelen waarneming en dan kregen ze woensdagavond de opdracht om met hun lichaam uit te beelden wat ze gezien hadden. Na 4 x 3 uur waarnemen, waren de trainees werkelijk in staat iets uit te beelden. Ze konden dan van binnenuit laten zien wat ze aan de plant gezien hadden.

Mieke vraagt zich af, moet ik dan anders kijken? Of ontwikkelt zich dat vanzelf? Alfons: Nee, vanzelf gaat dat zeker niet. Je kunt al wat je ziet, hoort en of voelt innerlijk in jezelf verbinden, maar dan weet ik niet goed of er een Hartgespan ontstaat of een Mieke plant. Het is belangrijk voor de spiegeling tussen waarneming en gewaarwording, dat wij precies het fenomeen Hartgespan voor ons geestesoog krijgen. Iedere plant heeft haar eigen gestalte, wat tot uitdrukking komt in het Duitse woord Gestalt. En die gestalte methodisch leren opbouwen, is in deze van belang. Want hoe preciezer we die Gestalte voor ogen krijgen, des te preciezer komen we dan uit bij het wezen van die plant. We lezen dan uit de Gestaltwerking de Geste, het Gebaar van de betreffende plant.

Cindy vraagt zich af of het goed is om steeds bij dezelfde plant te gaan zitten. Alfons: Als je steeds dezelfde plant bekijkt, dan kan je op een gegeven moment je steeds beter voor de geest halen hoe die eruit ziet en vooral hoe die groeit en bloeit. Wanneer je steeds een andere plant van dezelfde soort bekijkt, dan kan dat enorm verwarrend gaan werken. In het begin is het dus goed om steeds dezelfde plant voor ogen te hebben, maar op een gegeven moment valt je iets karakteristieks op, pas dan kun je gaan onderzoeken of je dat ook bij de andere planten van dezelfde soort kunt vinden. Bijvoorbeeld, In een blad van een Hartgespan zie ik een soort van midden nerf en aan weerskanten nog twee nerven, dus in totaal 5 duidelijke nerven. Al deze 5 nerven hebben weer zijnerfjes. Nu zie ik dat twee zijnerfjes van twee naast elkaar liggende nerven elkaar kruisen en weer uit elkaar gaan, zodat er een soort van kruising ontstaat. Tot nu toe was dat mij niet opgevallen. Je kunt je zelf dan de vraag stellen, hoe ziet die kruising er precies uit? Hoe zit dat elders op hetzelfde blad en ook hoe zit dat op andere bladeren van de hartgespan, is dit toevallig of is dit een mogelijke karakteristiek? Je kunt dan, van onder naar boven, van dezelfde plant, de netwerkstructuur van de elkaar opvolgende bladeren gaan bekijken. Waar doet het zich wel of niet voor? Is het toevallig of zie ik een bepaalde regelmaat? Het verloop van het onderzoek is dus grotendeels plant afhankelijk, want als beginner weet je niet wat je zult aantreffen, maar gaande de weg ontvouwt zich je onderzoek en ook de weg waarlangs die gaat verlopen, geheel en al afhankelijk van de wijze waarop de betreffende plant zich al of niet laat zien in haar groei en bloei, etc.

Op deze middag beginnen we met de gewaarwording. Een gewaarwording kan je niet actief bewerken, het gaat veel meer om je 'actief passief' op te stellen en je te laten verrassen door wat er in je opkomt, dan wel dat wat zich voordoet, hetgeen we driedig opgedeeld hebben in de vragen:

Wat valt je in? Welke indruk wordt je gewaar? Welke impuls welt in je op? Kortom het gaat om een soort van ontvangen en of opvangen van wat zich voordoet.

Robert vraagt zich af hoe dat dan in zijn werk gaat? Kan ik dat wel? Alfons: Maak je geen zorgen, ik kon het in aanvang ook niet. Ik zag mijn studentes en trainees dat fantastisch doen. Toen bedacht ik mij, wanneer ik iets niet kan, hoe moet ik dat dan leren? Ik kwam erachter dat gewaarworden niet actief te leren valt. Het betreft eerder een soort vermogen, die ik in eerste instantie niet begrijpen kon, noch bewerken, ik moest dat gepuzzel loslaten. Het enige wat ik besloot te doen is alles loslaten, tot rust komen en mij openstellen voor wat al of niet wil binnen komen. Vervolgens ging ik mij op de bewuste plant afstemmen. Hoe gaat het afstemmen? Het betreft een soort van je intentioneel richten op, zoals je dat ook doet als je in contact komt met een ander, die je begroet en of met wie je een gesprek voert. Het betreft dan een soort actieve passiviteit, je ontvankelijk opstellen voor wat er als vanzelf gebeuren gaat. En dan kan het na verloop van tijd al of niet gebeuren, afhankelijk van je talent dat er iets invalt en of iets opvalt qua indruk, etc.

In de training zaten ook studenten uit Wageningen, gewend aan een rationeel wetenschappelijke benadering, die zich ook afvroegen hoe vorm te geven aan dit vermogen tot gewaarworden. Na de nodige uitleg en na een uur zitten bij de plant kwamen ze bij mij met de mededeling: er gebeurt niks! Wat moet ik doen? Nou ga nog maar een uur zitten, zei ik dan, misschien nog een jaar, geen probleem. Na een lange dag vergeefs gewaarworden, werden de gezichten als maar langer, maar op een gegeven moment kwamen ze ineens met hun gewaarwording. Vertel zei ik: Ja zei iemand, het is zo'n complete onzin! Inderdaad voor een student gewend aan een rationele benadering, is dat aanvankelijk ook complete onzin. Omdat een gewaarwording compleet anders in zijn werk gaat dan een waarneming. De waarneming lijkt rationeler in zijn werk te gaan, je kunt immers iets letterlijk in kaart brengen. Hoe gewaarwordingen uitgewerkt dienen te worden, vraagt dus nog een hele methodische route wil dat in spiegeling met de waarneming uitgewerkt kunnen worden.

Dat wat van een plant bij mij binnenkomt, dat op een of andere wijze gaan aanvoelen en invoelen, door zich intentioneel te richten naar de plant, door stil te worden, dat is wat wij vandaag proberen te doen. Ga naast een plant zitten, waar je je toe aangetrokken voelt, wacht, geniet van de zon en de wind. Wanneer niks gebeurt, ook geen probleem. Wanneer wel iets gebeurt, probeer hetgeen binnen komt, te noteren. Het zou toch mooi zijn om deze middag te gebruiken om 3x niks te doen, alleen te proberen zich in te voelen in de plant. Robert: ik ga daar gewoon zitten, al of niet met dat blad in de hand? Alleen maar invoelen? Alfons: dat zou kunnen, maar als je gewaar wordt, dat je een blad wilt nemen, bevoelen, op je tong wil leggen, dan is dat helemaal oké. Weet dat de tong een zeer sensibel orgaan is, die misschien meer kan smaken en voelen dan welk ander zintuig. De tong gaat volgens de Chinese systematiek over het hart, je kunt met je tong wellicht ook iets gewaarworden. Dus volg vooral je eigenste impulsen.

Doorgaans brengen we voor het gemak bij de start een zekere ordening aan. Welke impulsen ontstaan, samenhangend met het wilsvermogen? Welke indrukken ontstaan, samenhangend met het gevoelsvermogen? Welke ingevingen en of invallen ontstaan, samenhangend met het denkvermogen? En dat wat zich voordoet ga je noteren. Dus let wel, we zijn allemaal anders. Volg je eigenste vermogen als eerste ingang om te kunnen gewaarworden. Ook in de leer over de diverse constituties, zien we dat mensen onderscheiden getalenteerd zijn. Bijvoorbeeld wordt er een onderscheid gemaakt tussen meer boven pool en of onderpool types. Bovenpool is gerelateerd aan het hoofd en in deze aan het zintuig zenuwstelsel, we noemen dat neurasthene types. Onderpool is gerelateerd aan de buik en in deze aan het ledematensysteem.

Een gewaarwording kan dus op onderscheiden wijze bij iemand binnenkomen. Bijvoorbeeld, bij iemand valt een idee binnen, een idee kan je vaak niet bedenken, of iemand zegt, mij gaat een licht op, allemaal bovenpool werk. Zaak is dan om dat meteen op te schrijven, zoals het binnen komt. We kennen het gegeven bij sollicitaties, dat vaak de eerste indruk meestal klopt. Anderen hebben het gesprek nodig om meer te weten te kunnen komen over de bewuste sollicitant, er zijn meerdere wegen dus om erachter te komen wat voor vlees je in de kuip hebt, zegt het spreekwoord.

De onderpool groep betreft de fysisch etherische (impulsen) personen, de meer somatische groep, die meer met en via het lichaam kunnen ervaren, middels sensaties, en dan hebben we nog het ritmische systeem, de middenpool groep, die van de longen en het hart, in en uitademen en bij het inademen kan een impressie ontstaan en daaruit kan weer een expressie ontstaan. Hier kort gememoreerd, zie voor verdere uitwerking de grammen over de wezensleden en of zie het boek: De geestelijke grondslagen voor de opvoedkunst van Rudolf Steiner. Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst (GA 305)

Notities met betrekking tot de ingebrachte gewaarwordingen, zie ieders aantekeningen, in deze van Monique, Cindy, Mieke, José, Robert, Alfons.

Reflectie naar aanleiding van de ingebrachte gewaarwordingen.

Alfons: we letten er meestal niet op, dat het meest normale, vaak niet normaal is. (dit nav van Roberts inbreng zittend bij hartgespan, dat zijn moeder vaak pijnen heeft). Ook gedachten die ogenschijnlijk niets met de Hartgespan te maken hebben, toch opschrijven, want het kan achteraf gezien wel degelijk betekenisvol van nut zijn. Dat hangt samen met hoe te associëren en te amplificeren, hetgeen Jung heeft uitgewerkt. Dat kan uiteindelijk uitmonden in begripsvorming en of beeldvorming. Het componeren (ruimte) en configureren (tijd), structureren en ordenen, van de verschillende ingebrachte aspecten. Het vraagt dus geduld en oefening alvorens begrip en beeld tevoorschijn kunnen komen, dat proces kan je niet afdwingen, dat moet je leren uithouden.

José: zo zou je kunnen zeggen, dat alles wat gebeurt, een onderdeel kan vormen in het onderzoeksproces. Ja, dat klopt.

Alfons: Het kan ook gebeuren dat in de loop van het onderzoek, je voor de sessie of na de sessie waarin je gericht aan het werk bent, spontaan gewaarwordingen krijgt, ook die moet je noteren.

Je kunt het ook zo zien, dat je lopende het onderzoek steeds meer gesensibiliseerd raak voor de betreffende plant. Je wordt dan als het ware het ontvangsttoestel voor hetgeen de plant je wil doen toekomen in welke vorm dan ook, vertrouwd daarop. Je kunt jezelf bij voorbaat blokkeren, feitelijk ga je er dan met je ego er tussen staan, door te zeggen, ik geloof daar niet in, mag, maar het betreft niet zozeer een geloven, als wel een je leren openstellen voor het ondenkbaar onverwachte. Het zogenaamde niks doen is niet niks. Dat niks doen heeft betekenis. Ik ben niet alleen aan het werk met de plant, maar de plant is ook aan het werk en zo wij een weg zoeken naar de plant, zo zoekt de plant een weg naar ieder van ons. Dat doet zij op haar eigen fijnzinnige wijze. Zij heeft ook tijd nodig om te onderzoeken, hoe moet ik eenieder bereiken? Op zich hoeft ik niks te doen, zij organiseert zichzelf en hetgeen ze wil communiceren met degene die zich voor haar openstelt. Zij is wellicht veel slimmer en wijzer dan ik.

Gewaarwordingen-verbinden: zien wij al of niet analoge bemerkings die elkaar al of niet aanvullen? Zie je al mogelijke verbanden mbt wat wij al ingebracht hebben?

Monique: de misselijkheid van Mieke en José. José had het in haar maag en Mieke in haar hoofd en borst. José was misselijk rond dat knobbeltje bij haar borstbeen, daar zit Chinees gezien je hart.

En de kleuren die Alfons en ik gezien hebben komen overeen. Ik zag een warm oranje, rode gloed en Alfons had een rood-oranje-gele gloed.

-José : de wortels zijn belangrijk, dat hadden zij en Mieke opgemerkt.

-Monique: als we ons oprichten: in deze Cindy Alfons en Monique werden we ontspannen en van buigen werden we gespannen.

-Alfons: Monique heeft nog gezegd het bittere, dat moeten we nog onderzoeken. En ze had het ook over een stroboscoop... die begon in het hart gebied en trilde door het hele lichaam verder.

-Monique: en vele van ons hadden gewaarwordingen bij ons borst en hartgebied.

-Alfons een stroboscoop is interessant als metafoor, heeft een centrum, maar is ook altijd fluctuerend, dat sidderen, kan de metafoor zijn voor wat de plant doet, dat moeten we nog vervolgen.

En Monique had ook waargenomen dat het vitaliserend was. Maar bij Robert was het zo dat hij eerst moe en koud was. Als het vitaliseert, waar begint dan dat vitaliseren? Waar je koud en moe bent...

Waarom bespeurt Robert koude? Jose: is dat niet omdat het gewoon koud was? Zeker is het koud, de ene gaat een deken halen. De ander gaat liggen, weer een ander gaat een trui en een sjaal en een muts halen. De vraag, die je dan kunt stellen, doet de plant iets met koude krachten, dat je zo zit te bibberen in de koude, is dat om innerlijke warmte op te bouwen? Dan gaat het niet meer om een begrip, maar meer om de dynamiek. Daar was Monique al mee begonnen, dat zij stromen in haar hartsgebied ervoer en vanuit daar in haar hele lichaam ervaarde. Daarom is het belangrijk, dat ieder dat voor zichzelf uitschrijft, als hij of zij dat ook ervaart. De ervaring van Monique was interessant in die zin, dat vanuit een centrum, het hartsgebied, het uitbreidde tot in haar hele lichaam. Als een innerlijk veld, een ritme, dat is al een interessant beeld. En dan moeten we dat nog in kaart brengen, hoe zien wij dat terug in de plant? Maar wanneer ik het zo doe, dat ik deze waarneming moet terugvinden in de plant, dan gaat het niet goed, dan zit je verstand ertussen. Op een moment kan het gebeuren dat je zegt: Ach nu zie ik het! Nu komt het op mij toe. Want anders gaan we bewijzen dat mijn gewaarwordingen juist zijn. Dat is dus nooit de bedoeling.

Robert: we kunnen alles bevragen wat we gezien hebben of dat wel klopt?

Alfons: Ja, je moet dan scherp in het vizier houden wat eenieder heeft ingebracht. Bijvoorbeeld, de snelle trillingen gingen diep in de aarde bij Monique en dan is het interessant dat Mieke gezegd heeft, dat de wortelen heel belangrijk zijn, we moeten dan nog op een juiste manier de groei van de wortelen gaan bekijken. Monique: die snelle trillingen waren heel vitaliserend, maar ik vroeg me af waar is de aarde? Toen voelde ik vanuit de bittere smaak in mijn mond en in mijn buik een enorme stroom vanuit de Hartgespan diep in de aarde gaan. Jose: hey dat had ik ook, de hartgespan zei steeds tegen mij, naar de aarde, naar de aarde, naar de aarde. Wat José ook voelde was een soort apathie, voordat het vitaliserende kon komen, dat herkent zij ook in zichzelf. Het ontbreken van levendigheid, het ontbreken van vitaliteit, enthousiasme. Het is er wel En het is ook niet. Bij José had het levenloos aangevoeld. Zij voelde geen levensvreugde.

Monique: Tot zover vandaag. Wij werken allemaal onze eigen gewaarwordingen uit. Ik doe het lesje daarvoor wat Alfons heeft gegeven. En daarna de opmerkingen die hij heeft gemaakt in het verbinden van onze gewaarwordingen.

Gewaarwordingen en waarnemingen schrijven we steeds door in hetzelfde document anders worden we gek van alle documenten.