

Dynamis-seminar om Cognitive Yoga i Oslo 13. mai

Rigmor H. Jensen og Torbjørn Eftestøl

Foreningen Dynamis ble stiftet i 2015 og har gitt ut bøkene *Antroposofi i det 21. århundre* av Yeshayahu Ben-Aharon i 2016 og *Oppmerksomhet og hengivelse* av Georg Kühlewind i 2017. Vi arrangerte nå vårt første seminar siden foreningen ble startet. Seminaret var basert på Ben-Aharon's bok *Cognitive Yoga*, som er omtalt i artikkelen «Antroposofi og Kristi gjenkomst». Vi var en gruppe på 10 personer som arbeidet sammen denne lørdagen.

Torbjørn holdt en innledning om kognitiv yoga generelt, og intensjonen med arbeidet. Nedenfor er noen punkter (et lengre notat til innledningen ligger på Dynamis' facebookside):

R. Steiners erkjennelsesteori viser hvordan tenkning og sansning er sammenvevd i normal bevissthet. I videreutviklingen av denne erkjennelsesteorien kommer Steiner frem til det han kaller en ny yogavilje eller mikaelsk yoga (Ga 322, Ga 197). En metafor for prosessen er elektrolyse av vann, hvor vannet splittes i to gasser, hydrogen og oksygen. Vårt normale bevissthetsliv er vårt «mentale vann» hvor tenkning og sansning alltid opptrer sammenvevd. Dette kan spaltes i sine grunnleggende komponenter: ren tenkning og ren sansning.

Men hva er ren tenkning og ren sansning? Det sentrale her er møtet med tenkningen og sansningen som *krefter*: å ikke forbli på det intellektuelle nivået. Det innebærer å tørre å gi slipp på den forståelsen som holder fast og føler seg sikker. Som rene krefter er sansning og tenkning like forskjellige fra vår vanlige opplevelse som gassene hydrogen og oksygen er fra vann. Vi har normalt ikke tilgang til å erfare dette. Men ved å utforske og øve på å finne grensen mellom tenkning og sansning (og følelse/vilje) vil vi kunne rense dem mer og mer. Da kommer vi frem til en begynnende erfaring av de kreftene som danner den normale bevisstheten. Men det betyr at vi løser bevisstheten opp i dens «bestanddeler». Bevisstheten kommer i kontakt med de prosessene som normalt ligger utenfor den, men som er virksomme i å frembringe den – og derfor vil også bevisstheten forandres.

Ved å fylle tenkningen med konsentrasjon gjør vi den til vilje. Dette skaper en kontinuerlig åndelig utpust = vi river tenkningen løs fra den kroppslige organisasjonen (Ga 83). Dette muliggjør ifølge Steiner så det motsatte: Vi lar sansningen strømme inn i oss uten å gripe inntrykkene med tanker og refleksjoner. Vi skaper en kontinuerlig åndelig inn-pust. Vi vever oss inn i verdens krefter på et nytt (eterisk) nivå.

Men det er helt avgjørende å finne *begynnelsepunktet* for at dette skal bli en reell praksis og ikke bare teori. Det første steget ligger i å begynne å erfare hvordan bevissthetsinnholdet vårt dannes ut av sammenveving av tenkning og iakttakelse/ren erfaring. Dette øyeblikket er ubevisst. Det gjelder å begynne å trenge inn her (se CY side 20). På dette punktet nærmer vi oss en grense eller terskel, nemlig terskelen til det Steiner kaller den eteriske verden.

Etter innledningen introduserte Torbjørn den første øvelsen, en modifisering av en grunnleggende øvelse som Ben-Aharon har utviklet for Global School. Vi gjorde denne øvelsen to og to:

Ved å iakttå en gjenstand og merke oss våre egne *spontane reaksjoner* på den, det være seg tankemessige, følelsesmessige eller viljesmessige reaksjoner, kan vi erkjenne hvordan våre egne antipatier og sympatier, forestillinger, minner, viljesimpulser osv. vekkes og blander seg inn i vår erfaring av «gjenstanden».

Etter de første trinnene av selverkjennelse i møtet med gjenstanden var oppgaven å beskrive den ut fra sanseintrykk. Her støter vi allerede på en vanskelighet i det å skjelne mellom hva jeg sanser, og hva som er

basert på en tenkning eller forforståelse. Hvis jeg for eksempel sier at jeg ser at lyset reflekteres i pennen: Er det et sanseintrykk, eller er det en tolkning og av ett eller flere inntrykk ut fra tidligere erfaring og kunnskap? Samtidig blir det også klart at vi ikke kan *si* sanseintrykk uten å bruke begreper.

Etter dette – allerede vanskelige – trinnet var oppgaven å prøve å sanse gjenstanden uten begreper. Dvs. uten å tenke samtidig: ren sansning.

Rigmor holdt en innledning til neste del, som gikk direkte på en av sanseøvelsene som er beskrevet i boken: det som Ben-Aharon kaller «colour breathing», fargeånding. Det er en videreutvikling og spiritualisering av Goethes beskrivelser av fargens moralsk/estetiske virkning. Synssansen er ifølge Ben-Aharon den «lettteste» av sansene å eterisere. Det er fordi den er den mest bevisste, viljesstyrte sansen. Den røde fargen er den «lettteste» å starte med.

Men hvordan kan jeg komme frem til å oppleve fargens vesen? Et grunnleggende prinsipp er at alt, *alt*, i verden, alle gjenstander, alle farger, alt jeg sanser, er *ånd*. Jeg kan ikke komme til en ren sansning uten å erkjenne og ha med meg dette i bevisstheten. Den røde fargen er et åndelig vesen. Og et åndelig vesen kan jeg bare nærme meg med ærefrykt, slik Steiner beskriver det i *Hvordan når man til erkjennelse ...*

Vi vil prøve den aller første begynnelsen i å eterisere fargen. Oppgaven består i å adskille fargekvaliteten fra objektet den er «festet til», og å holde den rene kvaliteten i bevisstheten. Spørsmålet for meg har vært: hvordan kommer jeg til en stemning som gjør meg i stand til å holde den rene rødheten, uten å falle tilbake til flaten eller gjenstanden? En slags spørrende, ordløs interesse, *uten å ville ha*. Og hvordan holde «hodet» fra å blande seg inn i det hele? Det anbefales alle å lese *Cognitive Yoga* kapittel 4 og prøve selv.

Vi delte oss i grupper på 3-4 og leste først noen avsnitt om å skille fargekvaliteten fra gjenstanden. Så gjorde vi noen forsøk hver for oss med utgangspunkt i en rød gjenstand, ark, rose, det vi hadde for hånden. Vi delte erfaringene og prøvde flere ganger. Noen hadde delvis samsvarende erfaringer av disse forsøkene.

I oppsummeringen av hele seminaret i plenum ble det uttrykt at dette må vi arbeide mer med! Både hver for oss og sammen. Seminaret avsluttet med et uttalt ønske om å møtes igjen til et nytt seminar, eller også å møtes i en gruppe regelmessig. Det ble skapt en impuls, slik vi oppfattet det, i oss alle, om å arbeide videre med temaene og øvelsene, og skape nye øvelser: det ble foreslått både øvelser med maling mht. fargen, og øvelser som går på ren tenkning, som vi ikke hadde gått konkret inn på denne gangen, men som er en forutsetning for å bli i stand til å skille ut sanseintrykkene. Så det er bare å arbeide frem mot neste seminar!