



De zes neven oefeningen van Steiner Verbinding houden tussen wat je doet en wilt

We staan tegenwoordig continue ‘aan’. Verwerken voortdurend informatie die, veelal ongevroegd, bijvoorbeeld via ons mobieltje binnenkomt. Tijd om het te verwerken is er nauwelijks, want die wordt overspoeld met nieuwe informatie. Je mobiel uitzetten is een optie, maar dan raak je achterop of buitengesloten. Hoe houd je verbinding zonder meegesleurd, of zelfs verslaafd te worden? “Gaaf dat Rudolf Steiner op deze actuele vraag 100 jaar geleden al een antwoord had”, reageert Joke Bloksma verwonderd. Tekst: Steven Berendsen | Foto: Joep Kengen

Joke begon haar loopbaan als bioloog en sloot die onlangs af als docent en trainer op de Warmonderhof, vanwege haar pensioen. Gaandeweg kwam het gedachtegoed van Rudolf Steiner op haar pad: doen waar je hart naar uit gaat, zinvol bezig zijn, midden in het leven staan zonder er door te worden overspoeld. ‘De zes neven oefeningen’ (zie kader) die Steiner bedacht om dat te bereiken, zijn nu nog actueler dan in zijn tijd. Deze oefeningen zijn ondersteunend aan de lesmethodiek van Joke ‘Werken met aandacht in 10 punten’ (zie pag 9). Met de 10 punten train je om verbinding te maken, te houden, en af te ronden. Dat is volgens Joke een voortdurende scholing waarbij je regelmatig een uitglijer maakt. De kunst is om bijvoorbeeld altijd bewust te zijn van wat je doet, maar dat ‘kunstje’ verleer je al snel bij dagelijkse multitasking. Die zes neven oefeningen van Steiner helpen enorm met de eerste drie van die tien punten. Volgens Joke zouden BD-boeren, als zelfbewuste mensen,

Rudolf Steiner

De zes neven oefeningen

Een wakker en evenwichtig (perfect) mens lukt het om zowel op een bewuste, wilskrachtige, ontspannen, positieve als onbevangen manier in het leven te staan. Mocht het je aan één of meer aspecten ontbreken, dan heeft Rudolf Steiner daar een bijpassende oefening voor. Gebruik een oefening en vraag je af (reflecteer) waarom die (niet) gelukt is: wat stimuleert en wat leidt je af. Daarmee krijg je meer grip op jezelf, je valkuilen bij het verbinding houden tussen wat je doet en wilt.

1. **Denken: concentreren (indenken) verbeteren.**

♥ Beschrijf dagelijks (aan een blinde) met al je zintuigen een simpel gebruiksvoorwerp: vorm, materiaal, nut & doel, herkomst, etc. Blijf 5 minuten bij dit voorwerp. Train je focus, voorkom afdwalen.

2. **Willen: eigen initiatief versterken**

♥ Doe een zinloze handeling, elke dag op een vast tijdstip (zakdoek van zak wisselen, aan je oorlel trekken). Geef deze activiteit voorrang op wat je aan het doen bent, want je wilt dit. Train eigenzinnigheid.

3. **Voelen: bewust worden van je verhouding (voorkeur/afkeer) tot een voorval**

♥ Na een voorval even stilstaan bij de gevoelens die het oproep: de positieve en negatieve, welke waren heftig, welke zwakker. Train balans in je zelf.

4. **Positiviteit (denken en voelen): elk nadeel heeft een voordeel**

♥ Bedenk na een vervelend voorval of teleurstelling het voordeel ervan, want aan alles zit (ook) een positieve kant. Train motiveren.

5. **Onbevangenheid (willen en voelen): niets is wat je dacht**

♥ Stap even achteruit als iets je overvalt, laat het (onverwachte) gebeuren. Volg nieuwsgierig wat er, met je, gebeurt. Grote kans dat je iets nieuws ontdekt. Train (ver)wonderen.

6. **Harmonie (denken, voelen en willen): een slotoefening waarin je jezelf afvraagt of je de voorgaande vijf oefeningen evengoed beheerst.**

♥ Lukt het je op een bewuste, wilskrachtige, ontspannen, positieve en onbevangen manier in het leven te staan?



Over het zesvoudige pad

Joke Bloksma heeft haar vak zogezegd 'geërfd' van haar overleden collega Tom van Gelder en dit verder ontwikkeld tot een heel praktisch vak 'werken met aandacht'.

Tom heeft 'de zes neven oefeningen van Rudolf Steiner' praktisch toepasbaar beschreven op de vrij toegankelijke website, zie tomvangelder.antrovista.com

Het boekje van Joop van Dam *Het zesvoudige pad* is een gouwe ouwe, uit 1996 met een aantal latere, herziene drukken. Volgens Joke een prima boekje dat in een no-nonsens-stijl deze zes 'hulp'-oefeningen van Steiner beschrijft.



elke dag met hun medewerkers of stagiairs zo'n oefening kunnen doen om te blijven ontwikkelen.

Confronterende praktijk

Joke gaf studenten van de Warmonderhof voor de start van hun lange zomerstage het practicum 'werken met aandacht'. "Het zijn eigenlijk reflectielessen, leren naar jezelf te kijken hoe je werkt. Een voorbereiding op de vaak confronterende praktijk. Leren omgaan met tegenvallers, fouten en kritiek. Dat is op die leeftijd een bijzondere uitdaging, zeker voor studenten met een autistische inslag. Op een speelse manier kijken we hoe de student met aandacht omgaat, oftewel in verbinding blijft met zichzelf en zijn omgeving. Gaandeweg komen ook de valkuilen aan het licht, welke excuses iemand vaak gebruikt als iets begint te vervelen of ergens mee wil stoppen." Joke besprak met haar studenten alledaagse bloopers, bijvoorbeeld als iemand met een kieper de schuur heeft geraakt. Na de scheldkanonnade samen op zoek gaan naar de oorzaak, de valkuil: was ik afgeleid, of juist te gefocust/angstig dat dit zou gebeuren?

Toegewijde aandacht

Op de vraag of deze inspanning voor aandacht

wat zichtbaars oplevert komt Joke met een praktijkvoorbeeld: schapen in de veewagen drijven. Dat is een autoritaire handeling, moet gewoon gebeuren. Door vooraf verbinding te maken met de schapen, kun je ze het beeld meegeven van de beweging de kar in. Ze zijn dan voorbereid. Je kunt ook met een stok aan het drijven slaan, maar dat levert je vaak minder op. Het rendement van toekomstbeelden via aandacht is groot. "Het bespaart je extra werk, want het risico op fouten of tegenslagen neemt af", vat Joke samen.

Zielenkrachten trainen

In de antroposofie draait het om de drie vermogens van de ziel: denken, voelen en willen. Dat zijn de 'draaiknoppen' waarmee je jezelf – je ziel – kunt verbeteren. Met *'De zes neven oefeningen'* train je deze zielenkrachten om de beurt of in een combinatie. Warmonderhof studenten leren hierover in de antroposofie-lessen die een collega van Joke verzorgt.

Joke bouwt daar op voort: "Als studenten moeite hebben met het richten van de focus (#3), stel ik voor om de eerste neven oefening (over concentreren) elke dag 5 minuten lang te doen. Na een week laat ik ze de zevende dag vergelijken met de eerste dag. Meestal zijn ze verrast dat het focussen al zo veel beter gaat en dat daarvoor slechts 35 minuten nodig waren."

"Nog een voorbeeld: een student heeft moeite om tijd en aandacht te nemen voor het goed verzorgd afronden van een klus (#8). Mijn opdracht: doe twee weken de tweede neven oefening (over wilskracht). Gaat dit goed? Pas dan vervolgens iedere dag punt 8 toe uit de 10-punten-handleiding van werken met aandacht. Eerst duurt het afronden misschien 10 minuten, maar uiteindelijk gaat het vanzelf en lukt het in één minuut*."