

## Tweebladige voorhoofdslotus:

1. Herinner je een keer dat je met een probleem worstelde en dit ineens begreep als idee, gedachte.

a) Hoe verliep het proces van waarneming tot aan de vorming van een voorstelling en tot een begrip. Boetseer als innerlijk gebaar en proces.

b) Wat voor innerlijk gebaar moest je maken om het idee in de voorstelling te be'grijpen' vanuit de worsteling als proces? Boetseer.

2. Herinner je een keer dat je na een tijd geworstel ineens een grote samenhang zag, een oerbeeld, dat op verschillende situaties was toe te passen. Wat was het innerlijke gebaar dat je maakte, vanuit het proces, om tot dat inzicht te komen? Boetseer als bij 1.

3. Boetseer de innerlijke gebaren van een probleem waar je (nog) niet uit bent gekomen en worstelt.

*Deze lotus hangt samen met het heldere en geconcentreerde denken.*

## Zestienbladige keellotus (opdracht per lotusbloemblad):

1. Herinner je dat je eens de betekenis of boodschap van iets dat je waarnam, als beeld doorzag (na een kortere of langere tijd van foutieve voorstellingen).

a) Hoe ging dat in z'n werk? Boetseer als proces.

b) Wat was de vorm die deze boodschap of inhoud aannam in je voorstelling? Boetseer.

2. Herinner je een keer dat je weloverwogen goed doordacht een besluit nam.

a) Hoe kwam dat besluit tot stand; boetseer als innerlijk proces.

b) Wat voor vorm nam het besluit aan; boetseer als gebaar.

c) Wat voor ruimte (innerlijk en in je omgeving) schiep het doen hier vanuit? Boetseer die ruimte.

3. Herinner je een keer dat je vol betekenis en weloverwogen iemand (of een groep mensen) iets wezenlijks, iets inhoudrijks hebt moeten vertellen.

a) Hoe ging het verdichten van deze inzichten tot woordbeelden in zijn werk als proces? Boetseer.

b) Wat was de vorm van het vertelde; boetseer als gebaar of beeld.

c) Wat was het vormende effect hiervan op de toehoorder(s)? Boetseer.

4. Herinner je een moment van topvorm, waarbij je voelde dat je één was met je omgeving en dat je iets deed wat je van jezelf niet gewend was. En een keer dat je tegen elke draad inging, binnen jezelf en in de omgeving. Hoe voelde dat beide keren?

Boetseer van beide keren vanuit het wilsgebaar hoe de omgeving erdoor al of niet veranderde. Wat veranderde? Dus:

a) Wat was het wilsgebaar? Boetseer.

b) Boetseer vanuit het gevoel hoe de omgeving veranderde.

5. Herinner je een keer dat je je kracht en lichaam forceerde om iets voor elkaar te krijgen, bijvoorbeeld omdat je jezelf onder druk wilde zetten iets voor elkaar te krijgen. Hoe voelde dat? En een keer dat je door juist aandacht voor je fysieke beperkingen te hebben, iets soepel voor elkaar

kreeg, waardoor je inzicht sprongsgewijze toenam. Wat voor innerlijk(e) geba(a)r(en) moest je maken en wat had dat voor gevolg, voor jezelf en voor de wereld. Boetseer beide wegen uit, eventueel uitgaand van beide gevoelsindrukken. Dus:

a) Wat was het innerlijke gebaar dat je tot die krachtsinspanning (en de overwinning van je eigen beperkingen in ziel en lichaam) moest maken?

Boetseer.

b) Wat was het gevoel als gebaar? Boetseer.

c) Wat was de (ruimtelijke) uitwerking van die krachtsinspanning in de wereld? Boetseer.

6. Herinner je een keer dat je vanuit een te hoog gesteld ideaal handelde. Ook een keer dat je alle zeilen bij moest zetten, maar je vermogens juist inschatte om tot de uitvoer van je wil overeenkomstig een ideaal te komen. Tracht van beide keren na te gaan wat er innerlijk en uiterlijk gebeurde, uitgaand van het gevoel dat het opriep, en wat het ruimteordende effect was op de omgeving. Boetseer van beide keren:

a) Gevoel als gebaar – bij de eerste keer van het moment dat je je realiseerde dat het mis ging.

b) Het innerlijke proces.

c) Het ruimtelijke resultaat in je en om je heen.

7. Herinner je een keer dat je je laks of nalatig voelde in de uitvoering van een daad (op grond van ideaal en situatie). Herinner je een andere keer dat je er nog juist dat schepje bovenop deed, en voelde dat je alles deed om de situatie waarin je verkeerde ten goede te zullen keren.

a) Hoe voelde dat beide keren? Boetseer als gebaar.

b) Wat voor innerlijk gebaar was nodig om tot volkomenheid te komen (of, bij de eerste opdracht, wat je net niet kon of wilde maken) ? Boetseer.

c) Wat was in beide gevallen het ruimtelijke effect in jezelf en in de omgeving? Boetseer.

8. Herinner je een keer dat je door een (al of niet herhalende) situatie sterk op jezelf bent teruggeworpen en je levenssituatie en ook

levensprincipes diende te herzien (bijvoorbeeld tegenslag, ziekte, een afgebroken relatie, aanhoudende levensomstandigheden zonder uitzicht).

a) Wat was het aanvankelijke gevoel, ofwel de grondstemming? Boetseer als gebaar.

b) Waar moest je bij jezelf te rade gaan en wat voor innerlijk gebaar diende je te maken om tot die verandering te komen? Boetseer als proces, en ga na waar in je wezen je moest putten.

c) Wat was het ruimtelijke effect dat dit in en om je heen schiep? Boetseer als proces, eventueel vanuit het innerlijke gebaar en gevoel.

d) Wat was het uiteindelijke gevoel, ofwel de grondzielestemming nadat je eruit was gekomen? Boetseer als gebaar.

*De zestienbladige lotusbloem hangt samen met het waarnemen van vormen, in denkwijzen en natuurwetten; ook met het scheppen van vormen, zoals in de spraak. Het waarnemen van gedachten in vorm, begrip.*

## **Vierbladige bij-hartlotus (opdracht per lotusbloemblad):**

**1. Herinner je een keer dat je bewust moeite moest doen om te luisteren naar wat je vanbinnen als noodzakelijk voor je ontwikkeling ervoer, terwijl de uiterlijke omstandigheden je naar iets anders leken te wijzen.**

**Boetseer:**

- a. Het innerlijke gebaar dat je moest maken om tot dat verstillen en luisteren te komen.**
- b. Welk wilsgebaar openbaarde zich in je.**
- c. Hoe veranderde dit de ruimte die de omstandigheden je boden; innerlijk en om je heen.**

**2. Herinner je een keer dat je ervoer iets wat sterk in je leefde, in je omgeving te moeten verwezenlijken. Boetseer:**

- a. Wat is het wilsgebaar van deze innerlijk levende impuls.**
- b. Wat waren de uiterlijke en innerlijke weerstanden tegen deze impuls.**
- c. Wat voor gebaar moest je maken om door de weerstanden heen toch deze impuls te kunnen verwezenlijken.**
- d. Wat voor nieuwe of veranderde ruimte leverde dit op in je leefomgeving.**

De vierbladige bij-hartlotusbloem reguleert de basale levens en orgaanritmen, en stemt deze op elkaar af, zoals bij de hartslag en de ademhaling. Werken aan deze lotus brengt hart- en bijhartlotus bij elkaar, en opent daarmee de weg naar de toekomst, waarin we geleidelijkaan onze eigen orgaanritmen dienen te gaan reguleren en daarmee in de verschillende levenswerelden met ons bewustzijn in kunnen groeien.

## Twaalfbladige hartelotus (opdracht per lotusbloemblad):

1. Herinner je een keer dat je in je gevoel en geweten geraakt werd door een gebeurtenis, gedachte of omstandigheid, en dat je dit in zijn verloop bent gaan uitdenken.

- a) Boetseer het eerste gevoel als gebaar dat gewekt werd.
- b) Boetseer als proces het logische verloop van die gedachten.
- c) Wanneer en waar haperde dat proces? Kwam dat door een gevoel of een andere storende omstandigheid? Boetseer deze.
- d) Hoe kwam je weer op het logische verloop? Boetseer deze, vanuit het innerlijke gebaar dat je diende te maken om tot de logische opbouw te kunnen komen.
- e) Hoe was het eindbeeld van de uitgedachte gang van zaken? Hoe het beginbeeld? Boetseer beide. Hoe verhouden deze zich tot elkaar?

2. Herinner je een keer dat je je iets voorgenomen had te doen, maar door omstandigheden in woede of verdriet verzeild raakte (euforie kan ook) en zo in je doen werd gestopt.

- a) Hoe verliep dat proces? Boetseer.
- b) Wat was het gevoel? Boetseer als gebaar.
- c) Hoe veranderde het proces erdoor?

Herinner je een keer dat je wel tot de uitvoer van een voorgenomen handeling kwam.

- a) Hoe verliep dat als proces? Boetseer.
- b) Wat was de vorm en rol van je gevoel(ens) hierbij? Boetseer als gebaar.
- c) Kun je het innerlijk gebaar herinneren dat je aanwendde om wel tot uitvoer van dat besluit, ofwel ertoe terug te komen? Boetseer.

3. Herinner je dat je je iets had voorgenomen te doen, over een zekere strekke tijds, en dat je er op een gegeven moment achterkwam dat je flink ver van je uitgangsbesluit verwijderd was geraakt en moeite had om bij je uitgangsbesluit en achterliggende idee (motivatie) of impuls terug te keren. Hoe voelde dat?

- a) Wat was de weg?
- b) Wat was het gevoel dat er ontstond bij afwijking van je oorspronkelijk gestelde doel?
- c) Wat was het innerlijke gebaar dat je moest maken om weer op je oorspronkelijke spoor terug te kunnen komen? Boetseer.

Kun je dit gebaar ook voor andere keren herkennen? Boetseer eventueel andere lijnen uit waarin je volharding diende te betrachten.

4. Herinner je een keer dat je je flink aan iemand ging ergeren. Hoe ging dat innerlijk in zijn werk als proces? Wat was het gevoel? De oorzaak of reden? Herinner je een keer dat je met dezelfde persoon (of in een andere situatie) dat je wel zijn aanwezigheid kon hebben, ondanks dezelfde reden voor irritatie. Waar moest je uit jezelf putten om deze verdraagzaamheid op te brengen en wat was het innerlijke gebaar? Boetseer:

- a) Het innerlijke proces van irritatie.
- b) Het gevoel.
- c) De oorzaak voor irritatie in jezelf.
- d) Het innerlijke gebaar om irritatie om te kunnen vormen tot verdraagzaamheid.

5. Herinner je een keer dat je achteraf merkte, of door een ander op je neus werd gedrukt, dat je een vooroordeel had.

- a) Hoe werkte het innerlijke gebaar van het vooroordeel in je ziel uit als proces.
- b) Wat waren de blokkades in je ziel die je tegenkwam bij het overwinnen.
- c) Wat voor innerlijk(e) geba(a)r(en) moest je maken voor het overwinnen van die vooroordelen?

Herinner je een keer dat je aan iets begon waarvan je voelde dat het zou lukken.

- a) Waar kwam dat gevoel vandaan en hoe zag het eruit? Boetseer.
- b) Wat was het innerlijke gebaar dat je telkens voort deed gaan?
- c) Hoe veranderde dat je innerlijke en uiterlijke ruimte?

6. Herinner je dat je uit een innerlijk en/of uiterlijk turbulente situatie jezelf in evenwicht bracht.

- a) Wat waren de aanvankelijke gevoelens waarin je verkeerde, die tot turbulentie aanzetten? Boetseer als gebaren.
- b) Hoe was het innerlijke gebaar waardoor je tot innerlijke rust en tevredenheid kwam? Boetseer.

*De twaalfbladige lotusbloem geeft een gevoel voor warmte en koude, alsook een gevoel voor de gezindheid van andere wezens en dingen. Het gevoel als aangrijpingspunt, vanuit het geweten dat huist in het hart.*



## Tienbladige zonnevlecht-lotusbloem (opdracht per blad)

1. Herinner je een keer dat je iets nieuws op slordige, halfgeïnteresseerde wijze aanpakte. En een volgende keer dat je het met meer aandacht en toewijding deed. Boetseer:

- a. Wat was het innerlijke gebaar van de aandachtige toewijding?
- b. Wat voor gevoel riep het doen hiervanuit op?
- c. Wat maakte die zielehouding mogelijk; wat openbaarde zich in het onderwerp waarmee je je bezighield?

*(ontwikkeling van toewijding)*

2. Herinner je een keer dat je onverschillig en ongeïnteresseerd aan een onderwerp begon, maar erdoor (of door de mensen om je heen) werd teruggewezen of wakkergeroepen, bijvoorbeeld doordat je niet voor elkaar kreeg wat je wilde, en dat je vervolgens met meer eerbied en respect opnieuw begon en het beter voor elkaar kreeg. Boetseer:

- a) Wat was het innerlijke gebaar dat je moest maken om tot meer eerbied en respect te komen?
- b) Wat voor gevoel riep dit op?
- c) Wat nam je beter waar aan het verschijnsel of onderwerp (wat werd erdoor mogelijk gemaakt)?

*(ontwikkeling van eerbied)*

3. Herinner je dat je je aan een persoon en diens geventileerde gedachten (in gesproken, geschreven vorm etc.) hebt geërgerd, je aanvankelijk van hem of haar af hebt gezet, en later bent gaan waarderen). Boetseer:

- a) Waar lagen de innerlijke weerstanden, hoe zagen die eruit?
- b) Wat was het innerlijke gebaar dat je moest maken om tot die ommezwaai te zullen komen?
- c) Hoe verliep dat proces, en wat voor ruimte schiep het uiteindelijk, in je ziel en naar die persoon, in het sociale? *(verering van personen)*

4. Herinner je een bepaalde gedachte of gedachtegang waaraan je je eerst flink hebt geërgerd, en (al of niet door toedoen van een ander) stap voor stap, bent gaan waarderen en zelfs koesteren. Boetseer:

- a) Wat waren de weerhoudende gedachten/gevoels/wilshoudingen in jezelf?
- b) Wat moest je doen om tot waardering en koestering over te gaan, als innerlijk gebaar?
- c) Hoe verliep het hele proces innerlijk?  
*(verering van kennis)*

5. Herinner je een keer dat je iemand aanvankelijk zeer onsympathiek neigde te vinden en alles wat deze deed in een bedenkelijk daglicht neigde te zetten. En dat je later door anderen (of gebeurtenissen) op positievere kwaliteiten werd gewezen, waardoor je innerlijk een ommezwaai maakte en uit begrip en een ander inschattingsvermogen die ander bent begonnen te waarderen.

- a) Wat was het innerlijke gebaar dat je maken diende om tot ommekeer naar begrip en sympathie te komen?
- b) Door welke gevoelens ging je daarbij heen?
- c) Wat lag, achteraf gezien, ten grondslag aan je antipathie?  
*(zielehouding?)*
- d) Hoe is je zielehouding nu ten opzichte van deze persoon?  
*(het positieve in plaats van zwakheden onderkennen; sympathie als bewust omvormende drijfveer leren hanteren)*

*De 10-bladige lotusbloem helpt een bewuste zieleverbinding te maken met verschijnselen in en om ons heen, waardoor we via het gevoel de dingen als zielegesteldheden, al of niet in beelden, kunnen leren waarnemen.*

## Zesbladige navellotus (oefening per blad)

1. Herinner je een keer dat je jezelf door een gewoontelijk denkpatroon in je handelen vastzette. Boetseer:

a) Hoe ging dat innerlijk in zijn werk?

b) Hoe voelde dat?

c) Wat (indien al van toepassing) moest je of moet je voor innerlijk gebaar maken om dat denkpatroon op te lossen, te veranderen, zodat je weer wel in het doen kwam/komt?

*(controle over de gedachten)*

2. Herinner je een keer dat je in een gewoontelijke gevoelswijze terecht kwam, bijvoorbeeld in woede ontstak, verdrietig of nostalgisch werd.

Boetseer:

a) Hoe verliep dat?

b) Wat was het gevoel?

c) Wat moe(s)t je voor innerlijk gebaar maken om uit die stemming te komen?

*(controle over de gevoelens)*

3. Herinner je een keer dat je in je manier van doen werd belemmerd, bijvoorbeeld doordat je keer op keer werd gestopt door anderen, door omstandigheden, dus dat je deze verkeerd inschatte. Boetseer:

a) Wat was het wilsgebaar dat werd gestopt?

b) Welk gevoel (of welke gevoelens) werd hierdoor opgewekt?

c) Welke wilsimpuls(en) lag erachter?

d) Welk gebaar moe(s)t je innerlijk maken om wel die manier van doen voor elkaar te zullen krijgen?

*(controle over de handelingen)*

*De 6-bladige lotusbloem helpt de weg in de levenswereld in en om ons heen te vinden door bewustwording en omvorming van onze gewoontelijke denk-, gevoels- en handelwijzen.*

## Vierbladige stuitlotusbloem (oefening per blad)

1. Herinner je dat je in een situatie of gebeurtenis ineens schoot in zelfgerichtheid (zoals vervuld zijn van jezelf en je eigen kundes) en daardoor het overzicht verloor over de situatie. Boetseer:

- a) Hoe ging dat in zijn werk?
- b) Wat was het gevoel dat je er achteraf aan beleefde?
- c) Welk gebaar zou je dienen te maken om dit een volgende keer te kunnen voorkomen?

2. Herinner je een keer dat je een impuls tot macht of bezit over anderen voelde opwellen. Boetseer:

- a) Wat was het wilsgebaar hiervan?
- b) Wat was het gevoel hiervan?
- c) Wat was de achterliggende intentie?
- d) Wat is er voor innerlijk gebaar te maken om dit te voorkomen?

3. Herinner je een keer dat voelde dat je volledig handelde om het goede van de situatie te redden, en dat je een kracht van onderenaf in je voelde opstijgen, langs je rug omhoog veriep, die haast bovenpersoonlijk was en die vervolgens je bewustzijn overspoelde. Boetseer:

- a) De gang van die krachtsroom
- b) Het gevoel waaruit het voortkwam (ook de plaats in je wezen nagaan waarvanuit hij opwelde)
- c) Het gevoel dat de uitvoering ervanuit opwekte
- d) Eventueel het moment dat je voelde dat de krachtstroom je verliet, bijvoorbeeld doordat je er iets on[er]soonlijks, zelfgerichts mee vermengde; hoe ging dat in zijn werk?
- e) Was het je mogelijk om weer terug te komen tot die oorspronkelijke stroom, en hoe ging dat in zijn werk?

*De stuitlotus kanaliseert de uit de aarde stromende vier levenskrachten.*

## Duizendbladige (ofwel achtgelede) kruinlotusbloem (ontwikkeling per blad)

1. Herinner je een keer dat je voor een opgave stond die je voelde te moeten uitvoeren, maar dat je innerlijk en uiterlijk in een stuk duisternis gehuld was waardoor het leek dat het doelloos was om iets te doen (je kon niet overzien waarheen het leidde); en dat je door het toch uit te voeren ineens nieuwe dingen mogelijk maakte (alsof het leek dat de omstandigheden ineens mee in plaats van tegen gingen werken).

Boetseer:

- a) Wat was de wilsimpuls van de opdracht.
- b) Wat was het gevoel dat de duisternis opriep.
- c) Wat was het innerlijke gebaar dat je moest maken om toch tot uitvoering te komen.
- d) Welke ruimte werd erdoor mogelijk, gezien als proces vanuit de duisternis.

2. Herinner je een keer dat je voor een nobele daad werd gesteld, maar dusdanig in vervoering raakte van de schoonheid en volmaaktheid van het je voorgestelde resultaat, ofwel van de situatie zoals die reeds was, dat je opging in die vervoering of in het genot van de je voorgestelde uitvoering van die daad, zodat je het op het kritieke moment af liet weten (niets deed) omdat de kracht tot die impuls op was. En dat je je daarna wist te ontvullen en toch tot uitvoering kon komen.

Boetseer:

- a) Hoe ging de oorspronkelijke impuls tot daad over in vervoering.
- b) Wat zag je als mogelijkheden.
- c) Welk innerlijk gebaar maakte ontvulling voor je mogelijk.
- d) Wat zag je toen als werkingen achter de afleiding van de vervoering?
- e) Wat werd door uitvoering mogelijk (wat nam je waar)?

3. Herinner je een keer dat je warm liep voor een daad of ideaal, maar dat deze je naarmate je erover na ging denken, meer en meer zinloos toescheen, en je allerlei vluchtgedachten of -gedrag ontwikkelde, zodat je onverschillig, kil werd. En dat je je vervolgens bij elkaar moest rapen en het toch gedaan kreeg. Boetseer:

- a) Wat was die oorspronkelijke wilsimpuls.
- b) Het gevoel van warmte, enthousiasme.

- c) Hoe verliep het denkproces naar zinloosheid.
- d) Welk innerlijk gebaar moest je maken om toch tot uitvoering te komen.
- e) Was het een denk-, gevoels- of wilsgebaar? Zo mogelijk uitsplitsen.
- f) Wat maakte de uitvoering ervan in je mogelijk? (Waarin kreeg je inzicht)

4. Herinner je dat je in fysieke omstandigheden gesteld werd waarmee je niet tevreden was overeenkomstig je idealen, en dat je er in vrijheid voor koos er iets tegen te doen vanuit medeleven met deze omstandigheden, wat echter veel van je geduld en wilsinspanningen vroeg. Boetseer:

- a) De omstandigheden, gezien als een ruimte.
- b) Je idea(a)l(en).
- c) Je besluit tot verandering als gebaar.
- d) Je gevoel(ens) erbij.
- e) Dat wat je moest doen om die omstandigheden te veranderen.
- f) De omgevormde ruimte die het mogelijk maakte (mogelijk als proces van omvorming).
- g) Wat ben je erdoor waar gaan nemen?

\* Ahriman werkt van levenslichaam naar het fysieke (wat bewustzijnsver-duisterend is voor ons); het levensbereik is te overwinnen door de wil te offeren en zo meester over de werkingen der levenswereld te kunnen worden. Dit door innerlijk actief in de ziel te worden, want Ahriman heeft geen ziel, en snoept van onze astrale krachten. Door hem te overwinnen, groeien we binnen in de werelden van water en levenskrachten, en leren de ritmen te gebruiken voor heling en groei; erachter schuilt de geestelijke wereld (Dynamis, Cherubs). Inzichten in sterrenwerkingen als zingeving helpen om Ahriman te doorzien (werkingen van de 6-bladige lotus).

\* Lucifer werkt van het levens- (wijsheid) naar het zielelichaam. In ons kan dat uitwerken als vervoering, zelf-ervuld-zijn. Door zelfloos inzicht te ontwikkelen kan men in het astrale, zielegebied binnen leren treden. Lucifer bindt ons aan onze begeerten, maar door zelfloosheid te ontwikkelen, kunnen we ons van hem en hem van zichzelf bevrijden. Daarmee groeien we binnen in de werelden van licht en duisternis, van de ziel, het astrale. Dat wat achter de lucht huist (Tijdgeesten, Kyriotetes) (werkingen van de 10-bladige lotus).

\* Sorat heeft geen ziel, maar werkt naar het ik toe splitsend. Dit werkt in ons uit als gedachten van zinloosheid en kan via onverschilligheid leiden tot wilsverlamming. Door zingeving in onze daden te stoppen (dus denken en doen), helen we zijn werkingen, en bevrijden we asura's die niets anders dan gedachtewolken met een wilspuntje naar onderen zijn. Hem overwinnen leert ons brengen tot de gebieden van de warmte en energie (Vormgeesten) (werkingen van de 1000- naar de 12-bladige lotus).

\* Christus werkt van het Ik Ben naar het fysieke lichaam van mens en aarde toe, en maakt zich elke onderaardse laag (en ook van het menselijke bewustzijn, dus vooreerst onderbewustzijn) eigen. Hij werkt vanuit vrijheid (zonder bindend karma) de liefde in het fysieke bestaan uit, en vormt zo het 5<sup>e</sup> toekomstige etherrijk in de aarde en door ons hart. Doordat we zin en liefde stoppen in werk in en aan het fysieke, ontwikkelen we via het fysieke bereik de nieuwe liefdeszin-ether (Serafs). Het zijn de ontkiemingskrachten in ons, die als elementwezens door Christus in het aardrijk zijn uitgestort en op omvorming door ons wachten (vanuit de 12-bladige via de stuit- naar de kruinlotus, met alles wat daartussen al is uitgevormd aan kwaliteiten).

*Werken met deze vier grote geesten en deelnemen aan hun strijd, leidt ons tot de vier zijnsbereiken en verder. We openen dan de directe waarneming naar de geest toe en groeien er weer mee samen (de volgende opgaven kunnen ook als levensproeven worden gezien, of zelfs uitgewerkt).*