

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.