

Aardige berichten

Oktober 2011

www.reizendeaardeschool.nl

Lieve reizigers,

In deze *Aardige Berichten* kan je nog even nagenieten van de zomer; in de verhalen en gedichten over de zomerweek en Ecolonië. En tegelijk zitten we al midden in de herfst. Of het nu prachtig weer is, en het heerlijk is buiten te zijn, of dat je dicht bij de warme kachel kruipt, geniet van de herfst en van deze nieuwe Aardige Berichten vol schoonheid; in verhalen, gedichten, oefeningen en nieuwtjes.

Nieuw is de RAS-agenda als losse bijlage!

De redactie: Loeklouse, Margriet en Inge

De tijd van de Vallende Bladeren

En plotseling is het dan weer zover. De Herfst barst in volle hevigheid los. Storm en regen. Dwarrelende bladeren. De kachel weer aan. Kaarsen in de namiddag. De kauwtjes zoeken luid kwetterend een boom voor de nacht.

En soms zijn er dan ineens weer stralende dagen met zon en kleuren en geuren. Afwisseling alom.

Betekenis

In de Herfst schudt de wind de bladeren los en neergekomen op de grond begint het proces van omzetting, vertering, omvorming tot voedingsstoffen die de bodem klaar maken voor de groei in de Lente.

In de Herfst is er een beweging terug naar de Aarde. Eenjarige planten sterven af, verdorren en knakken om. Bomen trekken hun sapstroom terug naar de wortels. Vruchten vallen af en hun zaden worden opgenomen in de aarde en toegedekt met bladeren en afvallende takken.

Meer nog dan een tijd van afsterven is de herfst een tijd van omvormen. De herfst zorgt voor goede voorwaarden voor nieuw leven.

Omslag

"Ergens in de Herfst komt er voor veel mensen een omslag. Misschien wel met het definitief vallen van de bladeren. De verfrissende regenbuien voelen ineens vooral koud en nat. De eigenzinnige kracht van de rukwinden en storm maken je onrustig. Terwijl de bladeren van de boom vallen kun je zelf ook het gevoel hebben terug te vallen.

Net of, nu het weer vroeg donker is pas ten volle tot je doordringt dat de donkere en koude tijd echt begonnen is en dat je nog maar aan het begin staat. Dat je het allemaal weer op eigen kracht moet doen. Dat je de energie, warmte en opgewektheid weer uit jezelf moet halen.

In de Herfst wordt het leven letterlijk en figuurlijk minder licht." (Uit: Leven met de seizoenen Patricia Wessels)

De Groenlandse Sjamaan Angaangaq pleit ervoor om het Leven te vieren met ceremoniën.



Als verbinding en verdieping. Zoals in vroeger tijden veel werd gedaan. En waarom zouden we niet beginnen met de seizoenen te vieren? Te beginnen met deze Herfst, om het Vallen van de Bladeren te vieren?

Dankbaar

De herfst is ook een tijd van dankbaarheid. Om stil te staan bij de oogst van de voorafgaande zomer. Wonderbaarlijk dat de zaden die je hebt geoogst van je lievelingsbloemen in het voorjaar een nieuwe bloementuin vormen.

De oogst van vruchten en noten. En de oogst van onze activiteiten gedurende de zomer. Daar bij stil te staan.



Verjaardags Despacho

Dit is een mooie tijd voor een Despacho, zoals beschreven in de AB van januari 2011 of het leggen van een Mandala. Begin met een wandeling waarbij je al je zintuigen open zet. Voel je voeten op de aarde. Maak de verbinding met Moeder Aarde. Geef haar al je zware energie; zorgen, pijn, verdriet, twijfel. Zij transformeert het, vormt het om tot nieuwe levenskracht zoals de rottende bladeren omgevormd worden tot nieuwe levenskracht.

Zoek in de natuur de elementen die jij wilt verwerken in je ceremonie. Neem van huis appels, noten en zaden mee. Zoek dingen die symbool staan voor waar jij dankbaar voor bent. Het spreekt vanzelf dat alles afbreekbaar moet zijn in de natuur.

In deze tijd vind ik het prettig om de Despacho te begraven in Moeder Aarde waar alles omgevormd mag worden. Ik wens jullie mooie vieringen toe.

Inge

Het Oude Weten

Er is bij mij een gedicht geboren.
Wil je het horen?

Het Oude Weten,
ze zit er als vergeten...
Die oude wijze man of vrouw,
ze houdt van jou!

En ziet je in alles, bewegen of verstarren.
Daar ergens tussen de sparren,
in het woud, de hei of op het ven.
Overall waar ik maar ben.

Ze kan je niet bereiken,
omdat we langs haar heen kijken.
Uren, dagen, maanden, eeuwen...
Soms luisteren slechts de spreekuwen!

Totdat jij je daar ineens bewust van wordt.
Dan wordt het weer een sport,
haar te zoeken in het woud.
Ja, daar ergens tussen het dorre hout.

Dan 'hoor' je ineens weer haar stem.
En beloof je je zelf met klèm,
haar nooit meer zoo lang te vergeten
dit prachtige oude weten!



Gerwine Wuring

augustus 2011 op Heidehof te Eext
Zomerweek Het Oude Weten

Komen en gaan

Tijdens de laatste Samenscholing heeft Marieke aangegeven te stoppen met de RAS. We wensen haar alle goeds op haar verdere reis. Annemieke van Loon is lid geworden van de RAS, van harte welkom!

Samenscholing

Volgende Samenscholing is op za. 29 oktober van 10 – 21 uur in studio Mattias te Zeist Thema: Transformatie

De Zomerweek

In het voor mij toch wel verre noordelijke Drenthe kwamen wij op woensdag 23 augustus met z'n negenen bijeen om ons gedurende vijf dagen te verdiepen in 'Het Oude Weten'. Wel of geen RAS-lid, echte reisgezellen werden we al heel snel; het was ook nog eens heel gezellig!

Op de eerste dag was het nog wat wennen en verkennen, van elkaar en van De Heidehof en dat begon met de krachtplekken daar. Dat voerde ons meteen al op een pad te vergelijken met het geboortekanaal waarmee we ons gewone, comfortabele manier van leven achterlieten. Het spiraal liepen we met ca. 5 m tussenruimte dat maakte onze individualiteit zichtbaar en tenslotte kwamen we bij de doolhof, konden we ver – dwalen....

Al wandelend voelde ik me opgenomen in de schoonheid van het landschap, kleiner worden ook en dat paste goed bij ons onderkomen in De Boshut die ons tot een eenheid smeedde. Toch was er al vanaf het begin zo'n gevoel bijeen te zijn met 'oude kennissen'.

Eerst zonnig maar al snel nevelig werden we de volgende morgen door de omgeving en Annetje, die dit samen met haar man beheert, verwelkomd. We ontdekten zoveel schatten en mooie plekken. Genoeg om een eigen plek (of meerdere) te vinden voor verdere ontmoeting, om bij "meer weten" te komen. Mijn eigen uitgangspunt lag bij de letter O, van ontspannen, open- en ontvankelijkheid; kwam daarmee later bij het zalige gevoel van 'niets te hoeven'. Enkele andere uitgangspunten waren: 'Het gaat om leegte, om ruimte te maken in Zijn', 'Wat past nu!? En het gaat ook over je plek in durven nemen, verbonden te zijn met het Oude Weten' en 'Het Oude Weten zit in mij, dat is dé plek, ik moet mijn plek in mezelf voelen, daar raakt het, dat raakte mij'.

Zelf beleefde ik die dag opnieuw hoe het Oude Weten verbonden is met klank. Was bezig met het zingen van de letter A en staand vormde mijn lijf de A. Kwam al delende hierover bij een verdrietig heimwee naar de tijd van de Essenen, terwijl ik besef dat contact met de andere rijken zou kunnen helpen, waarvoor vreugde en lichtheid nodig zijn. Ervaringen van anderen waren: 'Mijn voeten gingen naar het elfenbosje. Ik hoorde 'we verlustigen ons...'. Ik hoorde zingen op de grens van werkelijkheid en fantasie 'ze is weer bij ons, maar nog niet helemaal' op de wijs van een kinderliedje'. 'Er kwam een soort tijdloos gevoel over me. Ik ving op dat de kikkers voor de zuurstof-circulatie zorgen'.

We deelden die dag veel en deden dat meerdere keren: angsten en twijfels, vermoedens en zekerheden/onze diepere drijfveren. Zo leerden we elkaar beter kennen en vertrouwen, zodat er later in de week ruimte was voor diepe emoties en tranen. Die ruimte had ik al eerder gebruikt om, bij eenvoudige gitaarakkoorden, enkele van mijn eigen liedjes te laten horen. We hadden toen al het sprookje van Godfried Bomans gehoord over de parels op de bloemen en de diamanten op het gras, prachtig verteld en her-leefd door Dorthy. Uit het hemelgewelf kwam 's middags onze gratis douche – een schitterend schouwspel van blote dames en een man in zwemtenue... Het paste zo goed bij onze tijdloze dag want ruimte en leegte leken nodig voor dieper contact met het Oude Weten. Gerwine schrijft over die dag: "Ik mijmer over het unieke van mijn werkwijze, deze open space, een structuur van geen structuur, slechts luisteren, gewaar zijn zowel binnen als buiten en die waarnemingen voor waar aan nemen en daar naar gaan leven. Ook in tijden van angst en twijfel, blijven luistern, blijven bewegen, leef het leven voluit, ik mijn leven, jij het jouwe". Iemand anders beleefde dat bij een programma met geen tijd je, bijzonder genoeg, juist tijd over houdt.

's Avonds kregen we hulp vanuit de dierenwereld. De dieren verschenen via stukjes speciale boomschors in en met de handen van Annetje, Annemieke en Dorthy, gezeten aan de ene kant van de tafel met aan de zijkant begeleidende verhalen van Loeklouse. Aan de andere kant zaten wij, hooggeëerd publiek. Het was een unieke voorstelling, die de volgende avond, in iets andere vorm, plaatsvond met nu als spelers Felix, Jolanda en Annemieke.



Zo waren twee avonden gevuld, na uitgebreide maaltijden en erna zaten enkelen van ons rond de vuurschaal. Echte zomeravonden die ik bijna nog kan voelen! Maar op onze vierde ochtend was het bijna koud en bleven we binnen voor de ochtendronde, een intense zoals ik al even meldde.

Het was ook de gelegenheid om – zonder dat zij het wisten – aandacht te geven aan het 5-jarige lustrum van Gerwine en Loeklouse. We zochten allemaal iets in de natuur wat hierbij een passend geschenk zou zijn en hiermee zetten wij hen 's avonds (onze slotavond) 'in de bloemen'. Ik zie de gezichten en hoor de uitroepen nog van beiden. Loeklouse zo verrast door een doos vol leegte en Gerwine met haar natuurlijke cadeaus. Steeds met een toespraak erbij. Annetje verraste ons allemaal met een natuurlijk geschenk.

Wat hebben we al die dagen genoten, gelachen, gehuild soms en waren we gelukkig. De mails erna bewijzen dat en maken deel uit van de toekomst waaraan we op de vijfde dag vorm gaven. We werden toen uitgenodigd een staf of stok/stokje te maken en zo werd die laatste ochtend een heel vruchtbare. Er ontstonden magische stokken en prachtige staven, versierd met mooie stukjes wol, boomschors, blad of steen, inscripties en/of uithollingen. Het zijn souvenirs om de herinnering levend te houden aan een geweldig samenzijn tijdens deze zomerweek en ons verder, vooruit te helpen. Voor deze zomerweek is maar één woord van toepassing en het werd steeds gebruikt: DANKBAARHEID. Met dat woord en gevoel verlieten we zondagmiddag die mooie, kostbare plek waar De Natuur haar gang kan gaan: DE HEIDE-HOF.

Evalidja

Deep ecology en het Ecologische Zelf

Impressies van een workshop-week op Ecolonie

Samen met Gerwine vertrok ik op zondag 14 augustus in alle vroegte naar Ecolonie in de Franse Vogezen. Hoewel slechts één deelnemer zich vooraf had aangemeld voor onze Zomerweek 'Deep Ecology en het Ecologische Zelf', besloten we toch te gaan om samen tijd en ruimte te hebben voor onze verkenning van de Ecopsychologie.



Daarbij konden we losse workshops geven aan wie er maar mee wilde doen.

In de ochtenden hebben we, veelal buiten, gewerkt samen met 1 à 2 deelnemers.

We starten meestal in een mooie yurt met een grondingsoefening en/of meditatie, waarna ieder een persoonlijk thema of vraag koos om die ochtend mee aan de slag te gaan. De sfeer was relaxed, niet in de laatste plaats vanwege de prachtige omgeving - fraai aangelegde tuinen, vol bloemen en kruiden - waar allerlei kleuren, geuren, vormen en bewegingen waar te nemen waren. En natuurlijk heeft, naast onze eigen inbreng, ook de visie en setting van Ecolonie, met ruimte voor mens en natuur, bijgedragen aan deze sfeer.

De visie en setting van Ecolonie

De visie van Ecolonie, zoals Henkjan de Blaauw, één van de grondleggers van Ecolonie erover vertelde in een lezing, maakte op mij veel indruk (zie ook ecolonie.org). We waren niet zomaar op een plek. Ecolonie is een oefenplek waar tal van innovaties, bv op het gebied van duurzaamheid, plaatsvinden, terwijl de deur ook openstaat voor de buitenwereld (met 3000 bezoekers en 200 vrijwilligers per jaar). Er wordt aan een visie gestalte gegeven die voelbaar is in het dagelijkse reilen en zeilen. Werken en wonen is één. Wat in de wereld uit elkaar is gehaald wordt hier weer samengebracht. Het begrip Ruimte (geven, laten) is belangrijk. Er zijn regels voor 'sociale hygiëne'. Bv iemand, die niet lekker in zijn vel zit, bevraag je niet, maar je wacht tot diegene er evt. zelf mee komt. Er is een vertraging van de Tijd: nieuwe ontwikkelingen of plannen worden niet overhaast. Tevens beoefent men de Kunst van het creëren, en dat zie en voel je !

Samen werken samen zijn

Daar we met een klein groepje werkten, wilden we, naast oog en oor voor de deelnemer(s), ook ruimte geven aan ons eigen lijntje/thema. Het was verrassend te merken dat er met de deelnemer(s) zo een verbondenheid kon ontstaan in het gezamenlijk delen van ervaringen.

Zo onderzochten we bijvoorbeeld het thema 'polariteit' in onszelf, waarbij we ons spiegelde aan en in de natuur. Door vragen of suggesties van anderen in een nagesprek ontstond er (meer) bewustwording en meer begrip van onszelf. Zo kwam een deelnemer erachter dat hij zijn - vuile - werk als sloper van gevaarlijke materialen deed om de betrokken mensen te helpen. Bijzonder was dat hij zich daarnaast ook bezig hield met mystiek.

Op een andere ochtend werkten we met het thema 'overvloed', waarbij 'de onvrede met mezelf', zoals een deelneemster het formuleerde, in een ander licht kwam te staan.

Als we ons verbinden met de overvloed van/in de natuur, in het besef dat we zelf ook die natuur en overvloed zijn, kan er een andere, meer omvattende (of geïntegreerde) kijk op onszelf ontstaan. Wat we zien als een gebrek of onvolkomenheid kan gerelativeerd worden.

En dat is Ecopsychologie!

Wat me zelf trof in deze week - en waarvan ik me nu, tijdens het schrijven, pas goed bewust word - is het besef hoe wezenlijk en waardevol het is contact te maken met onze eigen innerlijke diepe kern. Die wonderbare kern met al haar schoonheid, die je ook het Ecologische Zelf zou kunnen noemen. Of, zoals op één van de Elfenkaartjes stond die Gerwine had meegenomen: een parel die in het hart ligt verborgen, 'als in een mosselschelp die er onopvallend uitziet'. Een ervaring/herinnering die naar boven kwam uit Oude tijden voegde nog enkele bijzonderheden toe aan wat ik al wist over de samenwerking met de deva's en het 'sacred land': 'Tezamen voorspoed creëren, dat is mijn rol en functie ten aanzien van de mensen van mijn stamverband'. Een cadeautje om zo mijn diepste Zelf nog beter te leren kennen! Ik herken nu ook andere reminders van de Elfenkaartjes: om me blij te verwonderen over de magie en het onverwachte ('De wereld is weer een wonder'), te genieten van Al wat Is en van creativiteit (vermogen om te creëren). En ik begrijp nu beter mijn angst om vrijuit te spreken vanuit het diepst van mijn weten/wezen.

Last but not least voel ik me dankbaar voor de ontspannen manier waarop Gerwine en ik konden samenwerken en ook in onze 'vrije' tijd samen op pad gaan.

Ja, Ecolonie heeft een prachtige omgeving, met uitgestrekte bossen, rust en mooie zwemplekken.

Margriet

Wie is Miranda de Boer

In februari eerder dit jaar ben ik in contact gekomen met de Reizende Aarde School. En ongeveer twee maanden later heb ik me aangesloten. Mijn sjamanistische trainingen bij de Siberische sjamaan Ahamkara liepen ten einde en ik was aan het rondkijken naar een vervolgtraject; een nieuwe inspiratiebron, leermeester... whatever. Want wat ik wilde was de dingen die ik geleerd had, hier – in Nederlands grond en naar onze eigen roots zoekend – neerzetten. De Reizende Aarde School leek me een vruchtbare bodem.

Na wat oriëntatie heb ik in de zomer de eerste activiteiten op de agenda gezet. En er komt meer! Na de Stilteconcerten op de eerste zondagochtend van de maand worden deze opgevolgd door Stiltewandelingen. In januari start ik Nieuwe maanvieringen. De nieuwe maan heeft ten opzichte van de volle maan een meer naar binnen gekeerde energie en daarom een uitgelezen moment om uit te zoeken wat op dat moment goed voor jou is om op te richten. Je wordt je bewust gemaakt van de natuurlijke cyclus van de maan en leert met de energie te 'werken'. Dit wordt gedaan door divineren, meditatie, droomwerk, klanktonen, creatieve expressie e.d.

De Nieuwe maansvieringen zijn voornamelijk gericht op zelfonderzoek en het vinden van inspiratie. Je werkt thuis zelf naar de volgende nieuwe maan toe door kleine eenvoudige opdrachtjes die je aangereikt krijgt; bijvoorbeeld een altaar maken.

Vanaf oktober houd ik elke derde donderdagavond een klanktoonheling die je mee kunt doen voor jezelf, familie of Moeder Aarde.

Want bovenal ben ik diep geraakt door de helende kracht van de klanken. Het heeft me gebracht naar wie ik in wezen ben. Het heeft me vertrouwen en een stevige basis in mijn leven gegeven. Ik kan met klank mijn authenticiteit laten klinken en elke keer weer raak ik hierdoor in verwondering. Ik werk met stem, klankschalen, gong en diverse andere etnische instrumenten.

Dit zal in meer of mindere mate ook aan de basis liggen van alle activiteiten die ik organiseer.



En zo ben ik heerlijk gaan reizen met Reizende Aarde School. Ik ontmoet je graag op de samenscholingsdag eind oktober.

Miranda

Onze Moeder

die onze Aarde is, naamloos is jouw heel zijn, jouw paradijs bestaat, jouw Liefde weerspiegelt de Hemel op aarde, ontvang ons in nieuwe morgens en verlicht ons van het gewicht waarmee wij de zon overschaduwen, en leidt ons in de stilte, waarin wij jouw Liefde be-amen, want jou is het Koninkrijk, de Kracht en de Heerlijkheid. Amen

ingestuurd door Evalidja

Boekbespreking

Smelt het ijs in je hart – Angaangaq

Toen ik dit boek in de winkel in handen nam en opensloeg werd ik tot tranen geroerd door de foto's en ik voelde een heleboel energie vrijkomen. Ik heb dit boek gelijk gekocht en sindsdien lees ik er bijna dagelijks in.



In heldere taal vertelt Angaangaq, wat betekent 'De man die lijkt op zijn oom', over zijn jeugd in Groenland, zijn familie en de lessen die hij van hen leerde. Nu reist hij rond om de spirituele boodschappen van de Eskimo's uit te dragen. Het boek behandelt allerlei thema's zoals: geven en nemen, stilte, genezing, planten en dieren, seizoenen, ceremoniën en de klimaatsverandering.

Het is een oproep om bewust te leven, en dat begint door het ijs in je hart te laten smelten.

Angaangaq: 'Ik reisde door de hele wereld om deze leringen door te geven; zolang we niet leren om onze spirituele verantwoordelijkheid recht te doen en de waarde van de leringen te erkennen, zullen we niet leren hoe we het ijs in onze harten kunnen laten smelten – niet in ons eigen hart en niet in de harten van andere mensen. Lukt het je echter het ijs in je hart te laten smelten, dan zal de mensheid tot verandering komen – vandaag, morgen en voor de tijden die komen gaan'.

Voor mij is dit boek een echte aanrader!

Uitgever: Altamira Becht ISBN 9789069639369

Inge

Oktoberkind

Als oktoberkind ben ik ook echt een herfstkind. Ik geniet in geuren en kleuren. Vanochtend een gigantische regenbui op mijn hoofd en Sam's kop en we genieten.

Denk dan altijd aan het verhaaltje over een gesprek tussen een moeder en haar dochtertje en de op de regen mopperende mensen. Het meisje: "God zal wel vinden dat we gewassen moeten worden".

Ik hoor mezelf tegen Sam zeggen: "We zullen het wel nodig hebben".

Nu zit ik te schrijven op de bank terwijl het buiten stormt. En ineens breekt het wolkendek en schijnt de zon op mij. Ik koester mij in de onverwachte stralen.

Het is de wisseling in de herfst die mij telkens weer bekoort, stralende oktoberdagen met zon en geuren en kleuren, en dan weer alles grijs, nat en koud. De wisseling van buiten zijn en binnen zitten.

Zoals bij mijn voormoeders is het voor mij ook schoonmaaktijd. Alles wat zich in de zomer heeft opgestapeld, sporen van activiteiten en luie dagen, wordt geordend en geruimd. Zomerzand en –stof verwijderd.

Ik krijg weer overzicht en doorzicht, net als buiten mijn raam. Ik kijk alweer een beetje door de takken van mijn boom en kan zien wat aan de overkant gebeurt.

Het is ook de tijd van inkeer en grote schoonmaak in mijzelf. Wat is er in mij wat niet meer werkt? Wat blokkeert mij, wat is er voor mijn Verlangen gaan zitten? Welke stoffige irritaties en ergernissen zijn blijven hangen?

Met de online Jassentechniek meditatie laat ik alvast wat laagjes uittrekken. De meditatie eindigt op een zacht bed in een tempeltje, waar ik rustig en tevreden zit. Met dat gevoel zit ik hier nu op de bank.

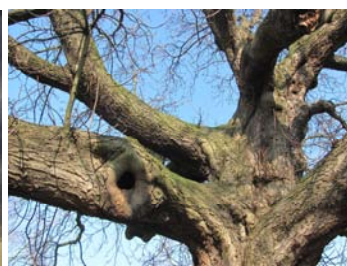
Terugkijkend op wat ik mocht oogsten van het afgelopen seizoen. Vooruitkijkend naar de komende maanden. Een lijstje maken met wat ik wil doen. De 12 Heilige Nachten staan er ook op en de voorbereiding van de 2^e druk van mijn boek.

Wat wil ik met de Reizende Aarde School? Is er ruimte voor de jaarcyclus? Of andere activiteiten?

Ik denk aan deze Aardige Berichten. Wat zal ik schrijven? Wat heb ik te bieden?

Langzaam krijgt het vorm... in alle rust van de namiddag op deze stormachtige oktoberdag.

Inge



Spinsel

Ik ben in mijn tuin aan het wieden zodat de planten meer ruimte zullen krijgen.

Gelukkig kan ik zien, dat door alles heen klapprozen, goudsbloemen, slaapmutsjes en nog veel meer bloemen staan te stralen.
Ben dan ook gestopt met het wieden omdat deze wildernis goed voelt.

Het blijft lastig mijn leven oprecht te leven en niet bang te zijn voor kritiek omdat ik het soms anders doe.
En ik gebruik de olifantenpaden* die in mijn wildernis ontstaan en mijn leven doorkruisen om er, op mijn eigen wijze, doorheen te banjeren.

Loeklouise, augustus 2011

**Olifantenpaden zijn spontaan ontstane paden*



Verfrissende regenoefening

Herfst en najaarsbuien zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Meestal zijn we niet erg blij met al dat hemelwater dat over ons wordt uitgestort. Als je door de regen fietst duik je dan ook weg in je kraag, verstopt je handen in je mouwen en trekt een frons in je gezicht. Je zit er niet ontspannen bij, want je bent in verzet. Het is verzet tegen het onvermijdelijke en dat is verloren energie. Je zult er niet minder nat om worden. Je kunt de tijd op je fiets gebruiken voor de volgende oefening:

Probeer eens bewust je lichaam te ontspannen. Knijpen je handen in het stuur, leg ze er dan losjes omheen. Trek je je middenrif samen en bol je je rug, ga dan rechtop zitten. Trek je je schouders op, laat ze dan rustig hangen, zodat je nek niet verkrampt. Frons je je wenkbrauwen en knijp je je ogen samen en trek je je neus op, haal dan de spanning uit je gezicht. Onderga nu de regen en voel wat het doet. Ga na hoe erg het eigenlijk is om nat te worden. Denk er niet aan dat je straks als een verzopen kat op de plaats van je bestemming aankomt. Want straks heb je juist de gelegenheid om weer droog en warm te worden en je haren opnieuw te kammen. Focus je op het nu. Hoe koud heb je het nu werkelijk? Is het echt zo vreselijk dat je broek tegen je benen plakt en een beetje trekt? Het heeft ook wel wat stoers als je de elementen trotseert. Ontwaar je nog negatieve gedachten? Voel dan eens hoe de regen over je hoofd stroomt en stel je voor dat het je gedachten schoon spoelt en hoe alle zorgen en stress van de dag met de regen wegstromen. Als je je daarop concentreert kom je met een opgeruimd hoofd aan. Dat verfrist. Ook wandelend kan je deze oefening doen.



Uit: Leven met de seizoenen - Patricia Wessels

Stilteconcert

Geïnspireerd door de oproep van Miranda in de vorige AB loop ik op genoemde zondagochtend al vroeg door de Uithof. Al wandelend in de regen en wind heb ik mijn eigen stilteconcert. Prachtig wat er te horen is in de natuur, als een echt orkest. Het aanzwellen van de wind, het geluid van de harder vallende regen en weer afnemen. Regen op takken, in plassen, op mijn hoed. Af en toe een vogel er doorheen, meesjes als kleine rateltjes. Echt genieten!

Het valt me op dat ik eerst alles vergelijk met bestaande muziekinstrumenten; fluiten, violen, ritme-instrumenten. Maar na een tijdje kan ik dat weer loslaten. Dán hoor ik wind en water en bomen.

Inge



Stilteconcerten

Het allereerste stilteconcert, dat afgelopen zomer op 24 juli gepland stond, werkte de natuur geweldig mee... met harde wind! Wel was het gevolg van de weersomstandigheden dat ik het stilteconcert al wandelend heb ondernomen met slechts één ander persoon, nl. mijn partner Peter.

Het tweede stilteconcert heeft op zondagochtend 4 september plaatsgevonden en wel in combinatie met een klankconcert vooraf en een vegetarisch/biologische lunch achteraf. Ik was net met Peter een serie klankconcerten gestart en het leek me heel mooi om dit te combineren met het stilteconcert om de klanken die de mensen eerder hadden ontvangen te laten harmoniseren in de natuur. Geen betere plek, dacht ik.

Dat vonden meer mensen, er kwamen vijf deelnemers op af die heerlijk hebben genoten van klank, natuur en lunch.

Afgelopen zondag vond dan werkelijk het eerste pure stilteconcert plaats. Prachtig weer, een nevelige ochtend en hele groep ganzen die vanuit verre streken aankwamen... We zijn getraakteerd op een prachtig concert. Helaas was er slechts één deelneemster die de moed had om een uur in 'stilte' door te brengen. Maar ondanks dat was het al met al dubbel en dwars waard.

Nu de weersomstandigheden het voorlopig niet meer toelaten om een uur te zitten, worden de stilteconcerten stiltewandelingen. Zondagochtend 6 november staat de eerste gepland.

Miranda

De Reizende Aarde School blijft!

Met een aantal reizigers zaten we, tijdens de ingelaste vergadering, in Zeist met de vraag of de RAS nog bestaansrecht heeft. "Hoe is het met de stam en het stamverwantschap en gaan we daar mee door?" was de vraag. Het was goed daar met elkaar over te mediteren en vragen over te stellen. Ja, aan dat stamverwantschap zouden we nog wel wat kunnen sleutelen. Waar we echter allemaal voor kozen was: "Doorgaan met de RAS".

Gerwine vertelde dat ze zo snel mogelijk van de taken, die ze nu vervult, af wil. Ze bedankte de kerngroep die deze middag had georganiseerd en gebruikte woorden zoals: "We deden het altijd met datgene waar de energie zit".

En als de boom van Gerwine was omgevallen betekende dat nog niet dat de RAS boom was omgevallen.

Afspraken wie de taken van Gerwine zouden overnemen en nieuwe plannen werden gemaakt. Wat die plannen zijn en hoe de taken verdeeld werden dat heeft Louisa naar iedereen toegestuurd.

"REIZENDE AARDE SCHOOL NIEUWE STIJL – werken vanuit Kwaliteiten" was de conclusie en daar waren we het helemaal mee eens!



Loeklouse

Zondagochtend in oktober

De mist onttrekt het grasland
aan het zicht
Aan de einder contouren
van bomen aan de mist ontstegen

Het is nog stil
ik ben alleen
de hele wereld lijkt te slapen
enkel water, lucht en licht

Ik wend mij tot de nieuwe dag
lichtstralen die de dag doen gloren
Reigers ontwaken en hun schrille kreet
verstoort mijn rust

Ik wandel door de uren
die langzaam klaren
en helder worden
met 't verstrijken van de tijd



Inge, oktober 2011

Deadline volgende Aardige Berichten en agenda is 9 januari 2012