

Pasen valt dit jaar op 31 maart en 1 april. Samen met Kerstmis is dit één van de belangrijkste feesten binnen de christelijke traditie waarop wordt gevierd dat Jezus is opgestaan uit de dood. Het is ook het feest van de lente en nieuw leven. In deze lentenieuwsbrief onder andere een artikel over de Engelse week op de Oxerhof. Verder een interview met Sisca uit het kernteam en met Gosse over hoe hij meditatie tot een goede gewoonte maakte. Ook hebben we een nieuwe serie waarin elke keer een bepaald begrip, dat vaak aan bod komt op de School, wordt uitgelegd. Deze keer zijn dat de Vasana's.



Filosofisch café. Doe je mee?



Het is de eerste zaterdag van de maand. De eerstvolgende is op 6 april, daarna 4 mei en juni niet i.v.m. vakantie. Het filosofisch café is open voor iedereen, oftewel ook voor oud-studenten én introducees. Het begint om 9.45 uur met koffie en theedrinken en het duurt tot ongeveer 12.00 uur. Er zijn geen vaste thema's, we spreken over wat opkomt en leeft onder leiding van Wieger Hoekstra. Na afloop wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd om de kosten een beetje te dekken.

Het kernteam stelt zich voor

In haar lagere schoolrapport stond dat 'ze alle muggen zag vliegen'. Maar toch zou ze later geografie gaan studeren. Zij werd directielid bij het Friesland College en vervolgens student van onze school. Sisca Vierstra is haar naam.

Twintig jaar geleden was ze in haar rol als directielid betrokken bij allerlei fusieprocessen. Ze vroeg zich af hoe rustig te blijven te midden van alle opwinding. Zo kwam ze in aanraking met de Noorse Acem meditatie. In eerste instantie hielp dit haar, maar het begon toch een maniertje te worden. Toen was er een collega die haar praktische filosofie aanraadde. Sisca was direct onder de indruk van mevrouw Feenstra, die op een informatieavond een nogal roerige groep toesprak en dat in alle rust deed. Dit had ze nog niet vaak gezien. Ook niet bij het Friesland College.

Binnen de school werd ze gevraagd voor taken. Ze begon eerst met het assisteren van Wieger en daarna ook van Tamara. Momenteel notuleert ze voor de kerngroep.

Wat ze heeft meegenomen van school is dat ze nu het geheel beter kan overzien, dat er minder identificatie is, meer reflectie en dat emoties er (even) mogen zijn. Sisca vindt de ervaringen op de Oxerhof indrukwekkend. "Je komt daar na een week heel anders uit, al is het maar tijdelijk".

Na haar werkzame leven is ze veel gaan reizen en heeft ze zitting in besturen van verschillende milieuorganisaties. Ook heeft ze (te) veel hobby's. Zo maakt ze haar eigen boten en vaart ze graag.

Wat ze ons tenslotte wil meegeven dat we vooral onze eigen koers mogen bepalen. Ze gunt de mensen veel zelfvertrouwen en zelfacceptatie.



Engelse week – “you’re very efficient”

In de voorjaarsvakantie kwam de internationale schoolleider Mr. D. Lambie naar Nederland om een retraite week te leiden op de Oxerhof. Ik kon en mocht daar bij zijn en deel graag een paar foto's ervan. Na het inrichten van mijn slaapplek krijg ik de vraag of ik 'care-taker' van meneer Lambie wil zijn. Deze taak heb ik aanvaard en het blijkt een heel bijzondere te zijn. Zo zorg ik dat hij thee en koffie krijgt, vertaal ik soms voor mensen en regel bijvoorbeeld een kruik. Het thema van de week is de zoetheit van het Absolute te ervaren als een ware fijnproever. We worden uitgenodigd om zonder terughoudendheid te ervaren wat het effect van het waarderen van het Zelf is. Er is een serviceteam dat er voor zorgt dat we heerlijk eten en extra ruimte voor reflectie hebben.

De dag begint vroeg met pepermuntthee om 5:40. We onderzoeken 19 Sanskriet woorden die de aard van het Absolute kunnen tonen via de betekenis van het woord OM. Elke dag ligt de focus op enkele daarvan zoals Kānti - schoonheid, Tripti - tevreden en Sravana- echt horen. We worden aangemoedigd door vragen zoals - welke woorden heb je echt gehoord die je leven veranderd hebben. In de groepsbijeenkomst delen mensen zinnen zoals 'Er hoeft niets anders', 'Choose not to be miserable', 'Jaan', 'Vrij geven en vrij ontvangen' en wat dat voor hen betekent heeft. We spreken over de aard van een school - die is om zo veel mogelijk mensen te onderwijzen/informer en hoe wij dit (meer) kunnen doen. Mr Lambie vertelt verhalen uit Vedische geschriften en over de andere landen waar ook vestigingen zijn. Via Zoom doet er ook een groep mee. Een woord dat op het einde van de week bij mij sterk binnenkomt is Adana - Hoe OM zich toont in ontvangen; ik kan kennis, inzicht, een ander mens ontvangen, het Zelf toelaten of ik kan mijn afgescheidenheid vasthouden en impulsen om het goede te doen negeren.

De laatste avond zingen we een lied 'be still my soul', is er pianomuziek en voordrachten als afsluiting. En ik heb een Selfie gemaakt met Mr Lambie :-)) Ingrid



Filosofisch begrip

Vasana's: een vasana is een gewoonte, een hardnekkige neiging, het gevolg van gebeurtenissen uit het verleden, die het tegenwoordige gedrag beïnvloedt. Vasana's zijn automatische reacties op een situatie. Deze reacties kunnen negatief zijn, maar ook positief. Vasana's vormen obstakels voor spirituele groei. Om spirituele groei te bereiken is het noodzakelijk jezelf van vasana's te bevrijden. De meditatie kan daarbij zeer behulpzaam zijn.

Meditatie – een goede gewoonte(?)

Sinds zijn pubertijd wist hij van het bestaan van mediteren en dat hij dit (ooit) eens zou gaan doen. In 2002 werd Gosse van der Heide geïnitieerd. Dit is het begin van zijn verhaal.

De meditatie met de mantra ging er bij Gosse "in als koek". De eerste jaren gingen als vanzelf, zonder moeite. Uiteraard soms wat minder, bijv. 1x per dag of eens wat vaker overslaan, in de wetenschap dat het altijd wel terugkomt. Het was voor hem meteen duidelijk dat dit hem goed zou doen. In die tijd was Gosse nog getrouwd en mediteerde samen met zijn vrouw. "Je helpt elkaar." Hier heeft hij geleerd dat de geestelijke processen per persoon verschillend kunnen zijn.

"Het is een bepaald proces waar je doorheen gaat. Het is niet allemaal halleluja." Want ook bij Gosse kwam op een gegeven moment de klad erin. Wat eerst als vanzelf ging, vergde nu meer inspanning. Het werd een uitdaging om het in te passen in de routine van zijn dagelijks leven.

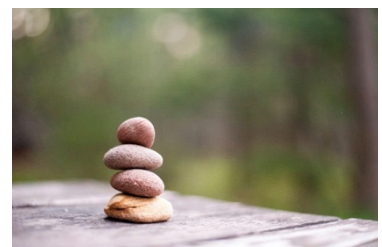
Ook tijdens de meditatie zelf, zo vertelt Gosse, maakt hij tijden mee dat het niet zo diep lijkt te gaan. Dan lijkt het oppervlakkig te blijven; er doen zich veel gedachten voor in de geest en het wordt niet rustiger. Het wordt niet stil.

Ook nu bevindt Gosse zich in een impasse. Hij heeft erover nagedacht: "waarom is dat nou? Het is geen weerstand." En terwijl Gosse dit benoemt, verandert zijn toon en lijkt er mildheid te ontstaan. Hij herinnert zich dat het mag zijn zoals als het is. Hij benoemde op een ander moment in het gesprek wat hem altijd heeft geholpen:

- 's Ochtends op de rand van het bed gaan zitten. "Dat werkte heel goed voor mij". Uit de meditatie komen was nog dan beter dan uit de slaap komen, daar werd hij heel stil van.
- Op een vast moment in de dag mediteren, waardoor het een gewoonte *wordt, en andere zaken geen kans krijgen.
- Gewoon gaan zitten... met een open geest, zonder verlangen naar een bepaald resultaat.

Het heeft hem veel gebracht. "Het werpt licht op dingen, die je dacht te zijn maar in werkelijkheid niet bent". Tijdens zware tijden, werkeloosheid en een scheiding, heeft de meditatie (en school) hem geholpen. Het brengt hem stabiliteit en Zelfinzicht. "De toppen lijken minder hoog en de dalen minder diep."

"Eigenlijk moet je er geen vragen over stellen, maar het gewoon doen!"



Een filosofische tip

Deze nieuwsbrief de tip het boek: EHBO (Eerst Hulp Bij Onvolwassenheid), door Hans Laurentius. Gratis te downloaden via zijn website: www.hanslaurentius.nl

Agenda

Leeuwarden:

6 april	Filosofisch café
13-14 april	Designmarkt (op ons parkeerterrein)
28 april	Landelijk mentor Koos Bijman, voor SC-studenten
29 april – 3 mei	Geen les i.v.m. schoolvakantie
4 mei	Filosofisch café
juni	Zomerschool (programma volgt)
6 juli	Filosofisch café
juli – augustus	Zomerlezingen (programma volgt)
3 augustus	Filosofisch café

Landelijk op de Oxerhof:

13 april	F-dag
13 april	Tutorendag
19 – 21 april	Academie Weekend
3 – 5 mei	SC-weekend
11 – 12 mei	Sanskriet weekend
7 – 9 juni	Stilte en meditatie weekend (ook voor oud-studenten!)
29 juni	Cosmic Choir concert
14 – 21 juli	SC-week
21- 28 juli	N, M, R-week
4 – 11 augustus	Academie-week
18 – 24 augustus	Leef je verlangen

Online via Zoom:

Vanaf het nieuwe semester zullen weer nieuwe online lessen beginnen.

Afsluiting

Eerder deze maand hebben een 16-tal studenten hard gewerkt aan de huidige metamorfose van het gebouw, tijdens (én voorafgaande aan) een studiepraktijk-ochtend. Op een later tijdstip zal verder worden gewerkt aan deze klus.

Wist je overigens al dat de vestiging Leeuwarden gebruikt kan worden voor cursussen, lezingen of als praktijkruimte? Wil je huren of meer weten, mail ingerstma@gmail.com.



Een lente groet van de redactie,
Ingrid, Geja, Nynke, Christian en Jula