

Balance

Tijdschrift van de beroepsvereniging Meditation des Tanzes - Sacred Dance eV

Nr. 2 // 2025



sporen

SPOREN

- 1 Redactie / Carin Schreiber-Müller
-
- 3 Kleurrijk tapijt van aarde - een zielsbeeld dat ontroert / Sabine Grumann
-
- 8 Sporen / Dr. Klaus Harms
-
- 12 Sporen: het bewustzijn van God in alle dingen / Lorraine Pratt
-
- 14 Sporen van leven / Ulla Röber
-
- 18 Gevoel - Sporen - Dans - Transcendentie / Regine Votteler
-
- 21 Trichk: Dansende vlucht, herinnering en wording / Shakeh Major Tchilingirian
-
- 24 De thuiskomst / Maria von Erdmann
-

28 OPLEIDINGSINSTITUUT

Verslag van deelnemers aan het repertoireseminar / technische documenten / Aankondiging van trainingen voor 2026-2027

30 BEROEPSVERENIGING

Verslag van de dansworkshop "De danscirkel als levensenergie" / Uitnodiging voor JHV 2026 / Aankondiging seminar 2026

32 AUTEURSOVERZICHT

33 IMPRESSUM

Fotocredit

Omslagfoto: "Lifting the weight" - Christiane Lesch "untitled" - Anke Zimmermann
Pagina 2: Zimmermann
Pagina 7: "Groene Weg" - Christiane Lesch

Pagina 11: "zonder titel" - Johannes-Heinz Nowak
Pagina 22: "Trichk - Shakeh vlucht" - ...
Pagina 27: "Orgeltoon" - Christiane Lesch

Christiane Lesch: Met

grote intensiteit bewandelt ze een artistiek-schilderachtig pad dat haar leidt naar gebieden waar kleuren en vormen zich uiten, zonder een sensuele ervaring te worden. Elk beeld is een zoekende beweging, een uitdaging. De kunstenaar wil in haar schilderijen een antwoord geven op wat er "achter de dingen" schuilgaat.

Anke Zimmermann: studeerde

kunstpedagogiek aan de Academie voor Schone Kunsten in Neurenberg. Haar schilderschool hanteert het motto: "Iedereen kan kunst maken" als hij dat wil, en zo zijn aandacht, gevoeligheid en waarnemingsvermogen voor het leven vergroten.

Johannes-Heinz Nowak (1934-2024)

tekende en schilderde al sinds zijn kindertijd. De psychiater en psychotherapeut laat een omvangrijk artistiek oeuvre na. Inspiratiebronnen voor zijn uitgebreide aquarellen waren onder andere muziek (bijvoorbeeld cycli van Oliver Messiaen) en literatuur, met name de poëzie van R.M. Rilke. Zijn korte toelichting op zijn aquarellen luidde: "De aquarellen ontstaan op innerlijke paden die ik niet begrijp. Als ik die kende, zouden er geen schilderijen zijn."

Er zijn noodzakelijke beelden als "sublimerende metgezellen". Meer informatie: kunst@johannes-heinz-nowak.de

Redactioneel

door Carin Schreiber-Müller

Beste lezers,

Zoals aangekondigd is dit de laatste editie van *Balance* in papieren vorm. Het idee dat ze in de toekomst online zullen verschijnen, heeft ons als redactieteam het afscheid van deze taak vergemakkelijkt. Sinds 2012 hebben we met veel plezier samengewerkt met talloze auteurs en kunstenaars om dit tijdschrift vorm te geven, onderwerpen te bedenken en ons erin te verdiepen. Het was een zeer lonende samenwerking in een fantastisch team. We zijn nu blij dat we de verdere ontwikkeling in andere handen kunnen overdragen en wensen onze opvolgers veel plezier en enthousiasme met deze nieuwe vorm van het tijdschrift. Het thema van "sporen" is

geen toeval. Welke sporen hebben we achtergelaten en wat we achterlaten, wat dragen we in ons mee? Het geluk van het creëren van een gezamenlijk werk begint met de eerste overwegingen over het onderwerp: wie moeten we aanspreken, wie kan er iets aan bijdragen, welke gedichten passen erbij? Twijfels en overwegingen komen op: hebben we niet een te veeleisend, te breed onderwerp gekozen? En dan volgen de geweldige artikelen en behandelen we een breed scala aan aspecten, telkens weer een grote vreugde en verrassing. Uiteindelijk komen we twee dagen samen om alles samen te voegen, de kleur en de ordening te bepalen, en zijn we altijd weer nieuw. Verbaasd (en vooral enthousiast, geef ik toe) over wat eruit is voortgekomen.

Niet alleen beroemde kunstenaars wier sporen we terugvinden in hun werk: muziek, literatuur, schilderkunst, maar ook wijzelf laten sporen na gedurende ons leven door mensen te ontmoeten, ons werk te doen, simpelweg door wie we zijn. Hoe vaak herinneren we ons wat een bepaald persoon zei, deed of niet deed, omdat iets ons raakte, ons een impuls gaf, soms zonder dat die persoon het ooit wist? En toch leeft hij voort in ons, heeft hij belangrijke dingen achtergelaten, ons misschien aangemoedigd om een stap te zetten die we anders niet zouden hebben gezet.

hebben het aangedurfd om het anders te interpreteren of eerder iets te doen

iets wat we bewaard hebben, zou ons uiteindelijk ten nadele zijn geweest. Kinderen zijn levendige sporen van ons verdere leven en onze wereldervaring; we herkennen onszelf – niet altijd even gelukkig – in hen. Maar ik ben er ook van overtuigd dat projecten, woorden, zelfs gedachten, onze stempel op de wereld drukken. Ze laten wonden achter – fysieke of mentale sporen, zichtbaar en onzichtbaar.

Laten we met de dans sporen achterlaten op de vloer. Nadat we gedanst hadden, deden we de zonnedans in de hoge

Het gras en de dansende zonnestrallen waren duidelijk te herkennen. Anders waren het slechts vluchtige sporen, die zich desondanks hebben ingeschreven in

onze cellen. Tot slot, laat onze auteurs aan het woord: Shakeh Major Tchilingirian choreografeerde de dans Trichk (vlucht) als een uitdrukking van het voluit leven in vergankelijkheid met al zijn kracht. Gods sporen in alle dingen, vertelt Lorraine Pratt ons. Klaus

Harms trekt een boog over de menselijke geschiedenis en Persoonlijke sporen die ieder leven achterlaat. Zo ziet Sabine Grumann de aarde als een zwevende bol, bedekt met allerlei soorten sporen, als een kleurrijk tapijt van sporen, waarop elk spoor ertoe doet.

In Ulla Röbers levensverhaal komen we haar indrukwekkende woestijnreis en bijzondere vrouwen tegen. Zoals altijd is er nieuws over het opleidingsinstituut, de beroepsvereniging en artistiek ontwerp. Een uitspraak van pianist Alfred Brendel over dit onderwerp schiet me te binnen, ook al komt het woord 'sporen' er niet in voor. Na zijn afscheid van het podium werd hem in een interview met Spiegel gevraagd of hij een gelukkig mens was, waarop hij antwoordde: "*Dat is misschien wat veel gezegd. Maar ik hoefde niet met mijn lot te vechten. Ik heb mezelf nooit betwijfeld of verafgoed. En ik vind veel dingen vreemd. Dat helpt. Er is geen andere manier om de wereld te verdragen.*"

Wij danken u voor uw/uw trouwe lezerschap en hopen dat u ook trouw blijft aan het online saldo.



Kleurrijk spoor tapijt aarde - een zielbeeld dat ontroert

door Sabine Grumann

Enige tijd geleden werd ik 's nachts overvallen door het volgende: een droom die me achtervolgde.

Ik kon de aarde van bovenaf bekijken. Zij Ze toonde zich aan mij als een ronde, lichtgevende bol die in de ruimte zweefde, bedekt met allerlei sporen, gerangschikt in de meest uiteenlopende patronen en stralend in de meest gevarieerde kleuren. Van ergens werd mij verteld dat dit de voetafdruk van de aarde is. Laat de sporen van leven, van de levenden op aarde, erin vastgelegd worden. De sporen van alle mensen zijn ook verweven in het uitgestrekte tapijt dat op de aarde ligt. Ik kijk naar de ronde, zwevende bol en het brede tapijt van sporen, dat helder en kleurrijk is en oneindig veel sporen bevat.

Dan verdwijnt het beeld, het vervaagt, het is weg. Ik word wakker uit mijn droom.

Dit artikel beschrijft het waargenomen beeld van de ziel, de sporen van de aarde, het leven, de mensen en de wereld. Het vertelt over zijn eigen sporen uit zijn leven, sporen die een verband hebben met het tijdschrift Balance. Het spreekt over de sporen die zij in zijn leven hebben achtergelaten, en de sporen die ik in haar heb achtergelaten. Het artikel nodigt u uit om zelf op zoek te gaan naar sporen. De mogelijkheden hiervoor zijn bijna oneindig.

Een zielsbeeld wordt afgedrukt.

Het beeld dat uit de droom is overgebleven, heeft diepe indruk op me gemaakt. Het is als een meditatiebeeld voor me geworden, dat me ontroert. Het roept in me de nachtelijke blik op de sterren op.

De verspreide hemel ontwaakt, doet me denken aan een kleurrijk bloemenkleed midden in de natuur. Het wekt in mij de associatie op van talloze zandkorrels die samen een zacht, breed zandstrand vormen, waarin de golven van de zee steeds weer nieuwe vormen en patronen creëren.

Wat is er zo bijzonder aan het zielenbeeld van het kleurrijke tapijt van de aarde? Waar gaat het over? Wat verbindt het met hem?

Misschien komt bij sommigen van ons eerst een visionair beeld op: een tapijt vol sporen van verlangen, kleurrijk, met een verscheidenheid aan geweven patronen, dat zich uitstrekt over de uitgestrekte aarde. Het zijn mijn, jouw, onze sporen. Ze wijzen hoopvol en tegelijkertijd angstaanjagend naar de toekomst.

Misschien zien anderen op de foto meer de sporen van al het leven dat al in de aarde is gegrift sinds er leven op is geweest. Dit omvat ook de sporen van jou en mij. Leven op aarde en in deze wereld.

Precies. Door ernaar te kijken en ermee om te gaan, kunnen sommigen het (opnieuw) herkennen. Elk spoor draagt iets unieks en onmiskenbaars in zich. Moeilijk te geloven met zo'n oneindig aantal!

Over de symboliek van het beeld van de ziel

In het zich ontvouwende beeld van de ziel verenigen de drie kenmerkende symbolische beelden van aarde, sporen en tapijt zich tot een nieuw symbolisch beeld.

De aarde en de aardbol lijken steeds meer een ongekend, holistisch symbolisch beeld te vormen voor

Kleurrijk tapijt van aarde - een zielsbeeld dat ontroert - Sabine Grumann

om voor ons mensen naar voren te treden. In hen worden het verleden, het heden en de toekomst, het zijn en de schijn, de betekenis en de betekenisloosheid van ons bestaan weerspiegeld. Al het leven voltrekt zich in zijn eeuwige ritme van ontstaan en vergaan. Daarin toont de aarde zich. Constant. De aarde en de bol zijn vast geworden. Materie. Ons lichaam, ons lichaam is gevormd uit hun substantie. Veel meer

Hetzelfde zou gezegd kunnen worden over het aardemotief.

Door het open te laten, ontstaat er ruimte voor een diepere meditatie.

De aarde is bezaaid met vele gekleurde sporen; de kleurrijke patronen die ze vormen, creëren een uniform geheel. Het motief van het pad wordt vaak geassocieerd met sporen, met het feit dat je onderweg bent, op zoek en ontdekken, zoals kinderen graag spelen: levendig en in beweging, de dans van het leven. Sporen dragen een grote potentie in zich, helpen bij het vergaren van kennis en kunnen verbindingen leggen.

Sporen wijzen naar het verleden en vormen de toekomst, waardoor elk moment iets nieuws ontstaat. Ze dragen moed, energie en wilskracht in zich. Sommige sporen zijn erg donker, kunnen verband houden met noodlottige dwang en misbruik. Sporen markeren de doorgang door de tijd die jij en ik niet kunnen stoppen, het leven dat we niet kunnen stoppen. Ze tonen ons het begin en het einde. Uit de aarde komen we voort, geven we vorm aan de aarde en de wereld, en keren we er weer in terug als onderdeel ervan.

Wat overblijft zijn jouw en mijn sporen, die we hebben verweven in het uitgespreide aarden tapijt. We kunnen hun aantal, hun kleuren en hun uitstraling enigszins beïnvloeden, maar slechts beperkt.

Een door mensen gemaakt tapijt op de vloer kan een warm gevoel geven.

Het dragen van beschermende dingen in jezelf. Ook het oosterse tapijt met zijn kostbare ornamenten, decoratieve Ungen, staande patronen in een kleurrijke opstelling, kan bij sommige mensen een associatie oproepen. Het wordt vaak meer als decoratie gebruikt en heeft soms een hoge materiële waarde. De symboliek van het tapijt kan worden geassocieerd met de symboliek van eenheid en heelheid, als het ware een mandala. Sporen van verleden en toekomst in het heden vinden, hun verbinding.

In het algemene patroon van het tapijt, dat zich uitstrekt over de hele aarde in de zichtbare ziel

De beelden verspreiden zich, die van jou en die van mij, en onze eigen sporen van roeping zijn er ook in verweven.

Om ze te kunnen herkennen, is wellicht de openheid nodig om ons te laten spreken.

De eigenlijke betrokkenheid bij het beeld van de ziel

Hierna wil ik me meer richten op het leggen van het tapijt, dat is geknoopt uit alle sporen die al op aarde en in de wereld bestaan, die daar, in de aarde en de wereld gegraveerd en gemarkeerd zijn.

Met betrekking tot de externe situatie in de wereld en op aarde ervaar ik momenteel een soort overbelasting. De situatie lijkt zeer complex en moeilijk en allesomvattend. Vragen en taken die groot lijken, zoeken naar antwoorden en betekenisvolle oplossingen.

richting. Gevoelens zoals verbazing en

Machteloosheid, hoop en angst wisselen elkaar af.

Ik denk aan hoe goed het met jou gaat, beste lezer, beste lezer, in alles.

In dit artikel wil ik mezelf nederig opstellen door een blik te werpen op mijn eigen leven, mijn innerlijke wereld en mijn dromen.

Om het beeld van de ziel ermee te associëren. Ik kijk al naar de aarde en de wereld. Sporen van leven. Misschien komt het doordat ik ouder word dat de evaluatie me sterker heeft gemaakt. Het raakte me meer dan voorheen, het bewoog me met tussenpozen naar een soort inventarisatie die dringend is. Ze helpt me nieuwe dingen te vinden om te kunnen sorteren, ordenen en op één lijn te brengen. Dat ze de externe realiteit binnengaan, sporen van verlangen achterlaten, zijn niet echt scheidbaar, ze passen soms nauw bij elkaar, lijken verweven, met elkaar verweven, wordt me nog duidelijker. Het is het schrijven van de artikel werd.

Omdat het mij lijkt alsof mijn eigen sporen zich al tot in het oneindige uitstrekken, beperk ik me tot een zeer klein aantal ervan, namelijk die welke zijn ontstaan sinds ik voor het tijdschrift Balance schrijf.

Met het huidige artikel, dat u als lezer momenteel in handen hebt in de vorm van de laatste papieren editie van Balance, wordt de afgelopen tien jaar samen met het huidige artikel besproken.

Het redactieteam heeft zes artikelen geschreven. Jij

Je kunt ze terugvinden in de balans van de uitgaven uit het verleden. Zoals het hoort, blijven alles wat ik in deze tijd doe, de mensen, de betrokkenheid, als onvergetelijke sporen van mijn leven in mij achter. Tegelijkertijd zijn er mogelijk ook sporen die ik heb achtergelaten in de context van het tijdschrift over het verlaten van de aarde en het voortbestaan in de wereld.

Creatieve betrokkenheid voor een evenwichtige aanpak

Het valt me op dat alle artikelen een religieuze, spirituele en (diep)psychologische focus hebben. Blijkbaar sluiten deze dingen aan bij mijn wezen. Het eerste artikel in nummer 1/2016 heet "Lichthartig opstaan". De titel van het tweede artikel, dat in dezelfde editie werd gepubliceerd, is vergelijkbaar.

In nummer 1/2020 verscheen het artikel "Vom Reiseweg in die dunkle Tiefe". Kort daarna werd het artikel "On the precious value of touch" gepubliceerd in nummer 2/2020. Voor nummer 2/2022 schreef ik het artikel "All roads are open" en voor nummer 1/2024 het artikel "Dancing for a world in tom

De artikelen in hun samenvatting spreken over het ja en de liefde voor het leven en over de noodzaak om af te dalen in de duistere diepten van onszelf, wanneer een toename van kennis en betekenis essentieel lijkt met betrekking tot ons zelf en de leven op aarde en in de wereld. De artikelen gaan over

De kunst om ons te laten raken door het leven en zijn bron, om aandachtig te zijn voor alles wat op ons pad komt en ons meevoert, om ons niet af te sluiten, maar juist een band met alles aan te gaan, om zo open mogelijk te blijven, zelfs voor het mysterie van het goddelijke. Het leven raakt mij, raakt jou, raakt ons – hier en nu.

De artikelen beschrijven hoe je betrokken bent bij de dans van het leven, het constante ritme van begin en einde, ontstaan en vergaan, dag en nacht, licht en donker. Dat beschrijf je goed. De behoefte van sommige mensen om dingen af te ronden. De artikelen gaan over levensbeslissingen.

Ze dagen ons herhaaldelijk uit om actie te ondernemen, vooral in tijden van crisis, ook al is de toekomst vaak opener dan ooit. En ze spreken over het nemen van verantwoordelijkheid voor ons bestaan en ons handelen. De artikelen zijn bedoeld om mensen te motiveren om zich in te zetten voor de wereld.

Zij gaan ervan uit dat in ieder mens een heel bijzondere roeping en, daarmee verbonden, een onmiskenbare missie is gelegd. Deze maken ons uniek, zowel in de geschiedenis van de aarde als in de wereld. De artikelen spreken over de hoop die jij en

Kleurrijk tapijt van aarde - een zielsbeeld dat ontroert - Sabine Grumann

Ik, wij zijn altijd verbonden geweest met oneindigheid en we voelen ons gesteund door een oeroud reden. kan.

Als ik de artikelen hier en nu bekijk, verbaast het me hoe welwillend ik ze kan benaderen, want mijn neiging is me bekend: veel dingen die ik in mijn leven heb gecreëerd en gedaan, hoef ik niet goed genoeg te vinden. Tot die tijd zou het kunnen dat ik anders ben. Toewijding en prestaties.

Fouten uit voorgaande jaren had ik graag ongedaan gemaakt, als mijn sporen maar waren uitgewist. De criticus in mij zou dingen kunnen zeggen als afstandelijk, oppervlakkig, onhandig, te weinig objectief, enzovoort, kortom, niet perfect én niet perfect. Tegelijkertijd gingen er alarmbellen rinkelen over wat anderen van me zouden denken.

Met het oog op de groep die hier is uitgefilterd, kijk, ik geef toe dat dingen me bekend voorkomen. Vroeger. Dat ben ik, dat komt voort uit mijn diepste wezen. Misschien zou ik het vandaag de dag iets anders formuleren, maar de afgelopen tien jaar hebben me niet toegestaan een ander persoon te worden in mijn innerlijk. Wat ik ooit in woorden wilde vatten, wat mijn leven probeerde te beïnvloeden, behoort me nog steeds toe. Er lijkt iets in me te zijn gelegd dat zich verder wil ontwikkelen en ontvouwen gedurende mijn leven en waar ik altijd op kan terugvallen. Ik sta er versteld van dat ik veel lichter ben dan voorheen. Dat het me al tien jaar bijstaat en me met mijn sporen meeneemt, precies zoals ik ben, ongeacht wat anderen van me denken. Destijds behoorde dat gevoel nog sterker tot mijn verlangens.

Vandaag hoef ik niet langer in de snelle baan te zitten, niet langer te streven naar perfectie. Veel liever wil ik alles wat mij compleet maakt verder ontdekken en verdiepen, liefst tot in de diepste, oergrond. Ik wil zo goed mogelijk omgaan met mijn eigen schaduwwereld, om zo meer open, meer verbonden en vrediger te worden voor al het leven om me heen, de aarde en de wereld. Ik voel me steeds meer een

Een soort zekerheid in onzekerheid, een helderheid in dubbelzinnigheid. Rustiger, meer ontspannen, eenvoudiger, minder lijkt me steeds meer. Misschien schuilt er in de dingen die ik nu probeer te verwoorden iets dat (opnieuw) ontdekt en tegelijkertijd nieuw naar voren gekomen sporen van mezelf bevat.

die ik in dit artikel achterlaat en daarmee ook

Het tapijt van de aarde. Een pad naar de vrede!

Op dit moment moet ik denken aan het scheppingsverhaal (Genesis 1). De zevende dag is een rustdag. Deze dag maakt het mogelijk om bewust na te denken over alles wat in de zes voorgaande scheppingsdagen is ontstaan. In het boek Genesis, het Oude Testament van de Bijbel, wordt alles wat geschapen is elke dag als goed beschouwd.

Impulsieve vragen

Ik wil u, beste lezer, graag uitnodigen om uw eigen levenssporen te volgen. Misschien wilt u zich wat dieper verdiepen in de sporen van uw vroegere danscarrière, of in de inspirerende sporen die het tijdschrift Balance u door de jaren heen heeft gegeven, of misschien zelfs in de sporen die volledig van uzelf zijn. De mogelijkheden lijken eindeloos.

Als je wilt, kun je het aangeboden doen om het beeld van de ziel in jezelf te bewegen, net zoals je heel natuurlijk je eigen, aandachtige luisteren naar wat die ziel je wil vertellen over je leven en met betrekking tot de situatie in kwestie kunt doen nu en die je aanspreekt vanuit het perspectief van de wereld en op aarde. Misschien wil je maken
Het lijkt op een meditatieschilderij, en je kunt er naar eigen inzicht dieper op ingaan. We bieden je graag een paar vragen aan over het aangeboden zielenbeeld, die je wellicht kunnen helpen indien nodig.

Kun je individuele sporen herkennen in het grote geheel? Wat is jouw bijdrage tot nu toe geweest aan de aarde en de wereld? Wat is jouw missie? met wat zich aan je voordoet?"- moment, altijd.

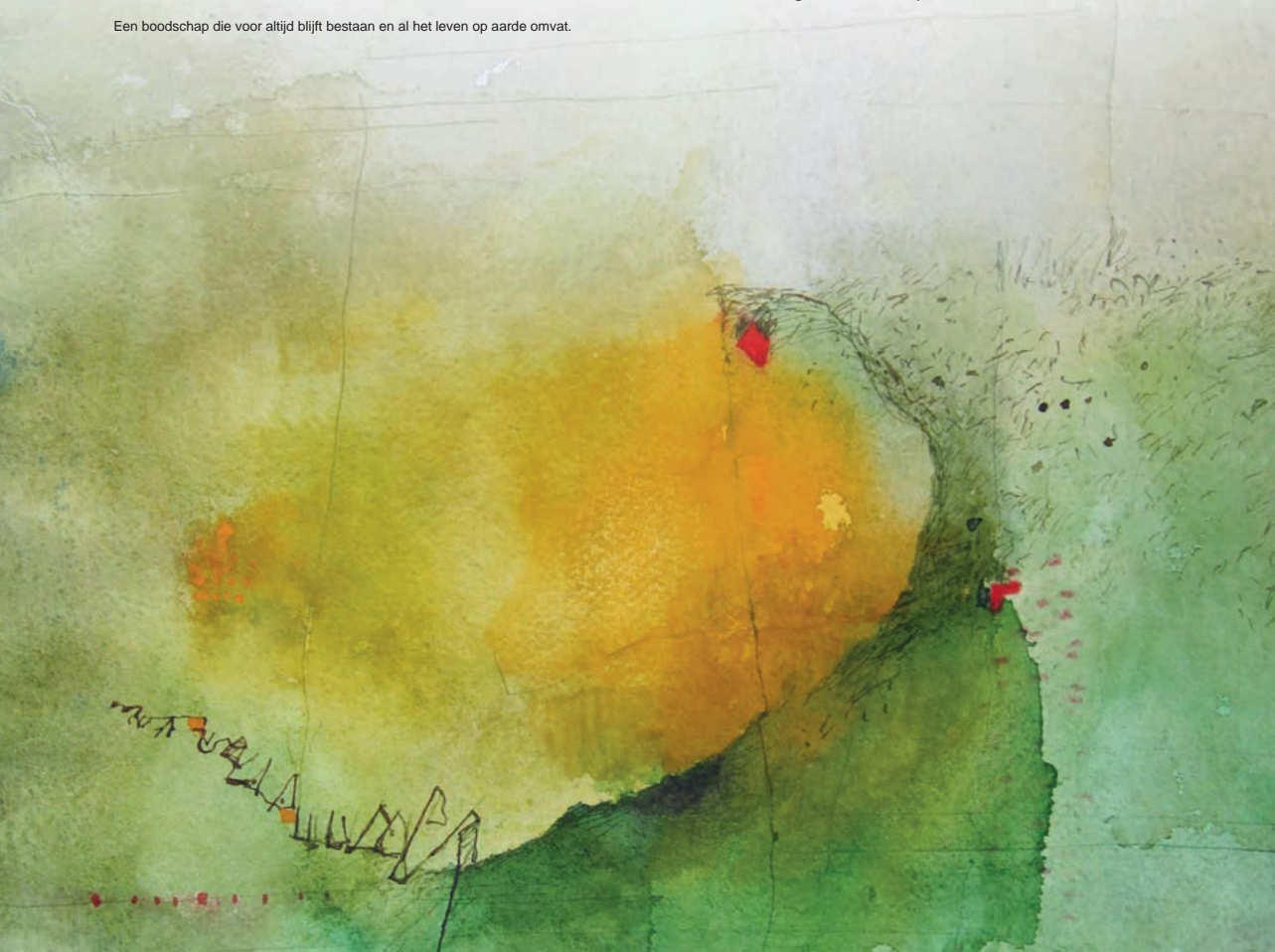
Wat is voor jou de boodschap van het geheel?
Het is een boodschap die altijd al heeft bestaan, een
Een boodschap die voor altijd blijft bestaan en al het leven op aarde omvat.

Is de aarde even bezorgd? Is er een boodschap die zich specifiek tot de mens richt? En is er een zeer actuele boodschap die relevant is voor het hier en nu en die je aanspreekt vanuit het perspectief van de ziel? Is het een blijde, vreugdevolle boodschap of juist een waarschuwende, dreigende, bestraffende boodschap?

Wat voor tapijt weven jij en ik samen met de sporen die we elke dag achterlaten? Zijn wij niet zelf het pad naar vrede voor onszelf, de aarde en de wereld?

Ik denk dat elk nummer telt - elk " Ben je in vrede

Sabine Grumann, huisgenoot van de Aarde en lid van de wereldgemeenschap



sporen door Dr. Klaus Harms

Alle menselijke activiteiten laten sporen na. Alles. De recherche verzamelt vingerafdrukken, vezels van de kleding van de dader, klein de hoeveelheid gif ook is, of DNA, dat onmiskenbaar de dader identificeert.

Onze sporen maken ons tastbaar, ze creëren identiteit. Dit geldt alleen voor onze daden. Zelfs onze gedachten creëren vormen die herhaling, condensereren tot afdrukken van onze mentale bewegingen. Boeddhistische leraren zeggen: gedachten creëren daden; de daden creëren gewoonten; de gewoonten creëren het karakter en de identiteit.

Ons karakter bepaalt ons lot.

Van gedachten tot lot, van geboorte tot het laatste moment van het leven. Het is een zoektocht naar een pad waarop we niets minder dan ons eigen leven zien. Niet altijd precies als een strak gespannen koord – eerder willekeurig, gekerf en uitgerekt door omwegen, fouten en mislukkingen. Volgens de wet is het een kwestie van oorzaak en gevolg. Elke gedachte die we denken, heeft andere gedachten die wij of anderen hebben gedacht, als voorwaarde. Elke actie waartoe we ons geleid voelen, is het resultaat van andere acties die eraan voorafgingen. Niets en niemand bestaat op zichzelf. We leven omdat

Anderen leefden vóór ons en hebben hun stempel op ons gedrukt, of zijn dat nog steeds denken omdat anderen ons daartoe hebben aangemoedigd. We handhaven de wereld veroverde de mens de wereld via wetenschap en technologie, en leerden haar te bewerken en te plunderen op grote, industriële en mondiale schaal. Dus volgen we altijd eerst de sporen van anderen om ons onderscheidende levenspad te vinden.

Een van de grondleggers van de analytische psychologie, C.G. Jung, richtte zijn aandacht op de enorme spirituele reserve aan beelden, mythen en symbolen die wij mensen als bruidsschat hebben ontvangen voor onze levensreis, via genetische, epigenetische en sociale overerving. Ervaringen uit de vroegste dagen van het menselijk bestaan, archetypen, oervormen, sporen van de eerste menselijke ervaring met de wereld, het geheel is samengesmolten en doorgegeven gedurende miljoenen jaren. Vervolgens de ervaringen van ons. De angst van onze ouders voor oorlog, die soms flarden van kennis en gevoel blootlegt die niet geworteld zijn in ons eigen leven, maar in een ander leven: dat van onze voorouders. Dit alles behoort tot de grote stroom van sporen die ons een tijdje met zich meedraagt, die er voor ons was en er na ons zal zijn, waaraan we deelnemen als eskafetelopers: we ontvangen de staf, dragen hem een stukje en geven hem uiteindelijk door. Dat is het spoor van

Deze visie op ons bestaan zou het begin kunnen inluiden van een nieuw, integraal tijdperk, waarvan velen zeggen en hopen dat het het rationalistische tijdperk zal vervangen, waarvan de laatste postmoderne periode ons nog steeds achtervolgt. We hopen dat we gemeenschap willen zijn. In het post-Verlichtingstijdperk zijn we bezig te bewerken en te plunderen op grote, industriële en mondiale schaal. Dus volgen we altijd eerst de sporen van anderen om ons onderscheidende levenspad te vinden.

Economie en wetenschap waren zodanig met elkaar verweven dat de grenzen tussen beide, evenals tussen politiek en economie, ethiek en economie, vervaagden. Economie, wetenschap en technologie werden synergetische instrumenten voor beheersing.

Allereerst de beheersing van de natuur. Die werd het object van menselijk handelen, wat zijn sporen naliet in de aarde, het water en de lucht. Met de gevolgen van grondstoffenschaarste, de versnelde klimaatverandering en nog veel meer, bereiken we nu de grenzen van de kapitalistische groei. In een eindige wereld kan er geen oneindige groei zijn. Dit pad leidt nergens heen en behoort tot de fouten van menselijke waarneming. Een enorme teleurstelling! Het postmoderne inzicht dat de wereld als geheel niet langer verklaard kan worden door eenduidige filosofieën, religies en ideologieën, laat de mens steeds meer zonder spiritueel of intellectueel thuis achter, alleen in zichzelf. Evenzo een krachtige desillusie!

In deze wereld, verstoken van God, betekenis en gemeenschap, die Hijzelf geschapen heeft, richt de mens zich nu voortdurend op de leegte die de Schepper heeft achtergelaten.

De taal verraadt hem: hij "vindt zichzelf (voortdurend) opnieuw uit", een uitdrukking die even paradoxaal als absurd is.

Zich bewust van zijn kleinheid en zijn fundamentele

Bij mislukking creëert hij narcistische scenario's die hem de compenserende illusie van controle over zijn leven geven.

Adolescente meisjes die hun technisch geoptimaliseerde profielfoto's effectief gebruiken voor zoekopdrachten.

Zelfoptimalisatie die werkt met

Een smartwatch en een businesscoach om over na te denken.

haar carrière. En bovenal de elites die al lang profiteren van het leven om losgekoppeld te zijn van de normale gang van zaken.

stervelingen en te denken dat ze een eigen, onafhankelijk bestaan hebben, de oligarchie - weinig van de instrumenten van macht. Een Amerikaanse president,

Wie speelt er Monopoly met de hele wereld? Het is vreemd:

De mens zoekt zijn identiteit buiten zichzelf. Hij wil, net als de

Deense religieuze filosoof Sören

Kierkegaard schreef: "Ik wanhoopte eraan om niet zichzelf te zijn."

In plaats van zijn tekortkomingen en machteloosheid te erkennen ten hulp aan te bieden die in de gemeenschap gezocht moet worden, geeft hij aan de machtigen. Om de eenheid van alle mensen in zichzelf te zoeken en een thuis in hen te vinden, stelt hij zich ten doel...

uiterste. Vervreemding. Wat zou de verstrengeling kunnen zijn?

Zou de menselijke geest anders zijn met kunstmatige intelligentie?

De zelfredzame en verbonden persoon die op de rand van de consequenties van zijn egoïstische, narcistische levensstijl staat, is niets anders dan een indicator van een einde van een tijdperk, zelfs als het macht suggereert. Energie steken in dit tijdperk zou dwaas en nutteloos zijn. Een nieuw tijdperk inluiden, op zoek naar sporen, zou echter de moeite waard zijn. Het spoor van

de natuur waarmee we één zijn. De sporen van de

Mensen met wie we de planeet beschermen, delen deze kennis met elkaar.

De sporen van Moeder Aarde in ons denken en voelen, de sporen van Vader Hemel in onze hoop. En last but not least, ons eigen spoor, dat

we kunnen onszelf vormgeven, wat onmiskenbaar vertegenwoordigt onszelf.

Mensen willen hun stempel drukken - dat doen ze al sinds het begin van hun bestaan.

Ze beschilderden grotwanden en spuiten verf op huismuren om sporen achter te laten en een wereld te creëren.

innerlijke beelden die hen stabiliteit geven in de

een bedreiging voor de buitenwereld. Het monogram in de

De bast van een boom, het hangslot op het hek van een brug, de zelfgeschilderde aquarel: we willen altijd ons zelfvertrouwen versterken, iets creëren.

onuitwisbaar in al onze overtredingen, een spoor dat

blijft over. Helaas leren kinderen dat er nauwelijks iets overblijft.

niet meer tegenwoordig. Enthousiaste ouders overladen ze met

speelgoed, en zo een kinderwereld creëren die is bedacht door

volwassenen, wat suggereert dat kortstondige wensen

kunnen met één klik worden vervuld. Dan zijn ze

verrast en verdrietig als de bestelling net geplaatst is.

Morgen ligt het daar al onopgemerkt en is het verkocht overmorgen op de kindervlooiemarkt markt. Kinderen leren consumeren en Ze ervaren de verloederding en vreugdeloosheid die overvloed met zich meebrengt. Ze "sporen" in de context van uitbuiting, commercieel worden haalbaar en TikTok-achtig. Maar creativiteit en de mensen die hun eigen stempel kunnen drukken, hebben meer kans om Het komt voort uit gebrek. Als we niet alles hebben, Word creatief. Als we onszelf beperken, laten we sporen na. Het is duidelijk dat het in de meest voorkomende gevallen kunst kan worden. wat inderdaad de beperking van de uitdrukking is.

Een gemiddeld niveau is een vereiste.

Alle menselijke activiteiten laten hun sporen na. Absoluut alles. Geen enkele gedachte, hoe vluchtig ook, is zonder gevolgen. Elk spoor in ons leven zaait zaadjes voor de toekomst. En omdat al onze daden Als basis voor nieuwe sporen, als onuitwisbaar ingeschreven in de context van oorzaak en gevolg, dragen wij verantwoordelijkheid, verantwoordelijkheid voor al ons denken, spreken en handelen. Want niets gebeurt zonder sporen achter te laten.

Levensverhalen

*In vele wendingen word ik ertoe
aangezet te luisteren naar de patronen van
het leven, naar mysterieuze figuren die
net zo diep in de rots van mijn ziel verankerd zijn.*

*Iets van alles wat er is meegemaakt
blijft volhouden. Ervaringen stapelen zich op.
snijden zichzelf in en worden een mozaïekonderdeel van
mezelf. Dat maakt me groter, kleurrijker, rijker.*

*Pijnlijk vaak opgeslagen lagen
van lijden op donkere dagen
En dan weer, wolkenloos licht, vreugde in een
gekleurde ring, sporen van diep geluk, alles
vormt me voortdurend tot wie ik ben.*

*en het al-genadige water, de eeuwige
levensstroom, kalmeert met de
aanhoudende rivier
Trauerschärfekanten naar de zachte ronde
kostbaar verzoend wezen.*

Maria Sassin



Sporen: het bewustzijn van God in alle dingen door Lorraine Pratt

Sint Ignatius van Loyola spreekt over "God vinden in alle dingen". Ik spreek liever over het bewustzijn van God in alle dingen, omdat dat vanuit een ander centrum van mijn wezen komt.

Het vinden van de juiste aanpak voelt als het sturen van het hoofd, waarbij alle zintuigen erbij betrokken zijn.

Als ik in een kring sta, voel ik altijd een soort verwachting die grenst aan angst! Waarom nodigt de eerste noot van de muziek me uit? Ik zal

Herken ik hem? En zo ja, welke reactie zal dat bij mij oproepen? En ik ben nog niet eens begonnen.

En toch in beweging! Dansers hebben het vaak over spiergeheugen, maar er is zoveel meer. Bij de dansavonden waar ik aan heb meegedaan, heb ik de meeste indruk op me gemaakt. Ik kan me de ruimte herinneren waarin ik dans. Ze werden aan me voorgesteld, op de plek waar ik stond en wat ze in me teweegbrachten. Ik weet ook dat het dansen waren die ik pas na lange tijd met anderen deelde.

Een vraag die me onlangs werd gesteld, verraste me enorm. Ik gaf een workshop in Spanje en tijdens ons verblijf maakte een groep gebruik van de eetzaal. Na het diner op hun laatste avond (het diner begon om 21:00 uur) vroegen ze waarom we er waren en wat we aan het doen waren. De leden van de groep begonnen het uit te leggen, en ik hoorde mezelf zeggen: "Laat het ze gewoon zien." We gingen weer verder met onze dans.

kamer en danste drie dansen. Toen kwam de vraag die mij gesteld werd. Hoe kun je bidden zonder te dansen? "Dat doe ik! Maar de vraag blijft me bezighouden. Er zijn dansen die ik tijdens het bidden uitvoer, en daar ben ik me heel bewust van."

bewust, en nu vraag ik me af: "Waarom?"
Hoe? Wat? "Worden ze in mij wakker?"

In een aantal Zoom-workshops over het thema discriminatie sprak ik over het bewustzijn van God in alle dingen en gebruikte ik enkele videoclips om mijn punt te illustreren. Een daarvan is de keuze van danseres Rose.

Ayling-Ellis en Giovanni Pernice in het tv-programma "Strictly Come Dancing (2021)". De dans stopt even, maar de muziek en de bewegingen gaan door. Voor de kijker die

Dit is voor het eerst een zeer indrukwekkende ervaring, en het is onmogelijk te zeggen wie van de twee de professionele danseres is. In werkelijkheid is Rose een actrice en doof. Even delen we haar ervaring met dansen. Haar diepe bewustzijn van alles, van de resonantie van de muziek op de vloer.

Bij elke beweging van haar partners hoort de noodzaak om te tellen en zo volledig aanwezig te zijn. In mijn andere twee clips komen dove muzikanten aan bod die een diepe relatie hebben met resonantie en het effect ervan op hun lichaam.

Muziek is krachtig, en in de dans is het onze relatie ermee die ons naar een hoger niveau tilt.

De focus op het hele lichaam staat voor mij op de tweede plaats. De dansen die ik bid, gebruiken het hele lichaam. Je zou kunnen zeggen dat elke dans dat doet, maar als elk deel van het lichaam beweegt en niet alleen de benen en voeten op de voorgrond staan, dan bevind ik me in een andere wereld. Dans is een taal, en net zoals ieder van ons woorden gebruikt voor verschillende effecten,

Dus ik gebruik beweging. Iets in mij, 'wezens', worden aangesproken, waardoor er een stilte ontstaat die elke beweging verlengt en beïnvloedt. En, vreemd genoeg, ben ik me bewust van de taal. Ik ben me ervan bewust dat deze dansen zo'n diepgaande invloed op me kunnen hebben dat ik soms besluit om...

Neem mentaal afstand van hen.

Heeft dans invloed op mijn dagelijks leven?

Ik heb ooit aan een Europese bijeenkomst gewerkt waar de discussies zo heftig waren dat ik tijdens de koffiepauze naar mijn kamer moest gaan om de Kyrie te dansen. Ik was te laat voor de volgende sessie, maar ik kon me wel beter concentreren! Mijn retraites, mijn dagen van reflectie, monden bijna altijd uit in iets wat ik moet dansen, zoals dit: een samenvatting schrijven van alles wat er is.

Ik heb het zelf meegemaakt. De dans verrast me live. Ilich. Hij danst met mij en niet andersom.

Ik heb een derde invalshoek als het gaat om hoe we maken onderscheid. Het woord is passie. Er is een animatiefilm uit 2016 getiteld Ballerina (in de Verenigde Staten heet hij LEAP), waarin Felice haar droom najaagt om ballerina te worden. Er is een scène waarin zij

Ze neemt het op tegen een ander meisje dat net zo goed is, maar wat Felice onderscheidt, is haar passie. Wat ons leven vormgeeft en verandert, is de passie waarmee we dansen, en hoe die onze toekomst vormgeven.

De dansen? Dat zou ik graag willen vertellen, maar weet dat we elkaar soms ontmoeten, en op dit moment ben je in mijn gebed opgenomen!

Pad in het zand

*voetafdrukken
in het zand*

*pad
afgelegd
door Windhands*

*Beperkte
wandelmogelijkheden
Omdat het
tegenovergestelde*

Gisela Dreher-Richels

sporen van leven door Ulla Röber

Het is laat in de middag, ik zit op een bijzondere plek en kijk uit over een prachtig landschap. De afgelopen weken flitsen als een film voorbij. Er is zoveel gebeurd. Het is de voorlaatste dag van een heel bijzondere en belangrijke reis. Een reis die ik me nog lang zal herinneren. Ze heeft diepe sporen in me achtergelaten, me veranderd, bedachtzamer gemaakt, mijn zelfvertrouwen versterkt met een kracht en energie die groter en wijzer is dan ikzelf. Nu druk ik mijn hand in het zand om ook een dankbaar teken achter te laten. Ik herinner me dit moment nog steeds, na zoveel jaren.

Vier weken in de woestijn, 380 km lopen door zand, over puin, door een steppelandschap naar een berg, de hoogste in de Sahara, de Emi Koussi (3445 m hoog) in het Tibesti-gebergte in Tsjaad/Afrika. De lokale bevolking zegt dat het een heilige berg is en dat je hem maar één keer in je leven mag bezoeken. Maar je moet het absoluut doen. Ik ben er nu geweest en heb het ervaren als een zeer bijzondere plek met veel kracht.

Tijdens deze reis bereikte ik mijn grenzen.

Ik ben er steeds weer overheen gegaan en heb nieuw land ontdekt. Ik heb geleden, gehuild, gelachen, verwonderd, gevreesd, grote vreugde ervaren,

Om mijn zwakheden en sterktes te leren kennen, een reis die vele, vele jaren geleden plaatsvond, van dit een andere manier om aandacht te besteden aan de natuur

en respect voor anders zijn. Het was een schot op mij, de dood was heel dichtbij en toch kon ik vergeven.

De angst werd soms overweldigd, maar geleidelijk aan werd ze een trouwe, liefdevolle metgezel. Ze trainde mijn aandacht en mindfulness en bracht me altijd terug naar het heden. Er was geen gevaar, maar een bestaan dat geleefd wordt.

MeinenHandabdruckimSandhanderWindschonlange is weggevoerd, is niet langer zichtbaar, of heeft hij mijn spoor gelezen en het samen met mijn gedachten naar andere sferen meegenomen? Wie weet...

Ik besepte dat de vele stappen die ik naar buiten had gezet, ook naar binnen gericht waren. Op een bepaald moment tijdens mijn reis kwamen er bewuste, pure bewegingsstappen op me af. Ze zijn van mij gebleven en ik wil deze sporen van mijn leven niet missen. Het zijn geleefde sporen die ik vandaag de dag nog steeds begrijp, omdat ze zo vormend waren. Ze zijn opgenomen in mijn levensbibliotheek, waar ik steeds weer naar terugkeer.

kan in de voetsporen van mijn leven treden. Toen ik ermee instemde een artikel te schrijven over het thema 'sporen', kwam het idee meteen bij me op.

Ik heb het wel meegemaakt, maar de sporen die ik daar zag, hebben mijn leven enorm veranderd.



De betekenis. Het was in november 1996. Ik volgde het spoor en elke stap naar binnen bracht me dichterbij de sporen van de reis. Ik was verbaasd dat ik me de kleinste details nog kon herinneren. Elke pijn, elke lach was er weer en ik kon het voelen alsof het net gebeurd was. Mijn hart bonkte in mijn keel, de ruimte in mij opende zich en mijn hart werd wijd open. Een gevoel van dankbaarheid en liefde, dat ik aan het einde van deze reis had gevoeld, keerde terug in mijn bewustzijn en het was als een geschenk dat ik het opnieuw mocht ervaren.

Er komt een gedachte bij me op die ik ooit ergens las: *Het pad volgen is jezelf openstellen voor de adem van het leven. Zo heb ik mijn innerlijke reis ervaren, een reis die zo levendig in mij is gebleven.*

Herinneren is herinneren. Het is verbazingwekkend wat er allemaal in ons innerlijk is opgeslagen, wachtend om opnieuw bekeken en misschien wel veranderd te worden, omdat we met een andere blik, een meer afstandelijke blik, naar wat er is gebeurd kunnen kijken.

Alles wat we vastleggen en meemaken, laat zijn sporen na in ons systeem en beïnvloedt onze gevoelens, ons denken en ons gedrag gedurende ons hele leven.

Met elke dag dat we op deze planeet leven, laten we sporen achter. Laten we goed letten op hoe we die sporen achterlaten. Deze ware woorden werden gesproken door Dr. Jane Goodall, die op 1 oktober 2025 overleed. Een geweldige vrouw die veel sporen heeft nagelaten. Ze heeft haar hele leven onvermoeibaar gewerkt om het bewustzijn te vergroten over de bedreiging van wilde dieren.

Het doel is om de natuur te versterken, te bevorderen en te beschermen, en een harmonieuzere, duurzamere relatie tussen mens, dier en de natuurlijke wereld te stimuleren.

Nu wil ik de aandacht vestigen op twee

Meer voorbeelden van mensen die heel bewust, door hun dagelijkse acties, een pad uitzetten om het net iets beter te doen en iets hogers na te streven.

Enige tijd geleden zag ik een documentaire over China. In een kort fragment uit die film werd een vrouw getoond die met haar fiets tegen een...

Elke ochtend park om deze prachtige Chinese karakters op steen te schilderen.

Ze veegde de stenen schoon met een grote kwast, die ze in een emmer water doopte. Het waren altijd heel bijzondere uitingen van Laotiaans taalgebruik. Het was belangrijk om de verbinding met de hemel open te houden. Na een tijdje waren de watersporen verdwenen. De vrouw was blij. Ze zei: " *Het is geweldig, mijn tekens zijn door de zon gelezen.*" Deze korte scène in de film raakte me diep.

In India bestaat er een traditie, of liever een ritueel, dat ik ik bewonder ze enorm. Vrouwen strooien zogenaamde kolams. 's Ochtends vroeg voor de voordeur.

Alfred Bast, die veel in India is geweest, schreef er het volgende over: *In India, een van de oudste culturele landen ter wereld, dat ondanks talloze buitenlandse overheersers zijn identiteit heeft weten te vernieuwen.*

Steeds weer begrepen, het goddelijke is als Net zo natuurlijk als de zon, het water, de aarde en de wind. Niet te scheiden. De zon is een ziend oog dat

Stromend bloed van water, de aarde een vruchtbaar lichaam en de wind de levensadem van het wereldlichaam. Het goddelijke pulseert in alle vormen, weerklinkt in muziek en vernieuwt zichzelf in

alledaagse rituele handelingen zoals de "kolams".

Kolams zijn figuren die door vrouwen worden gemaakt. Ze worden voor zonsopgang getekend met rijstkorrels.

Meel voor de ingang van hun huis.

Mandala-achtige ornamenten waarvan de taak is om te zijn

Goede geesten zijn welkom en slechte geesten weigeren de toegang en, en passant, tonen er de artistieke talenten van vrouwen. Na een paar uur is er nauwelijks nog iets te zien van de soms zeer complexe tekeningen. Er rijden fietsen overheen, kinderen spelen erop.

Zoals een golf van de oceaan zich terugtrekt op het vasteland, zo lossen deze tekeningen op. Op het strand van het dagelijks leven versmelten ze met het dagelijks leven.

Fijn stof, subtiele deeltjes, geladen met gaskracht en een zelfaangedreven, begrijpelijke overtuiging. De volgende dag ontstaat er een nieuwe tekening, een nieuwe golf in de oceaan van Hin-Gabe. Het gaat er niet om.

Het gaat niet alleen om het vastleggen van een vorm, maar ook om rituele vernieuwing. De eeuwenoude patronen van de "Kolams" worden permanent doorgegeven aan de vrouwen. Je zult niet verdwalen.



Zo laten we bewust en opzettelijk onze sporen na. onbewust. In onszelf en vooral in anderen. Niet alleen bij beroemde en grote mensen, maar in ons allemaal.

ieder van ons.

Wees menselijk. Deze twee woorden werden uitgesproken door een moedige vrouw, naast alle andere vermanende en gedenkwaardige woorden die ze heeft gesproken en geleefd. Ze is dit jaar overleden. Margot Friedländer. Ze heeft een grote indruk achtergelaten. Met de twee woorden: *Wees menselijk*, heeft ze...

Ze verwoordde de kern van haar boodschap en hun woorden lijken bijna letterlijk op die van Confucius, die tweeduizendvijfhonderd jaar geleden zei: *Als men er alleen maar naar streeft volledig mens te zijn, is er geen plaats voor het kwaad.*

Het is zo krachtig om je in dit beeld te verdiepen dat ik, met mijn eigen menselijkheid, de ruimte echt kan innemen.

Ik wil bewust zijn van de stappen die ik zet in mijn leven en op deze aarde. Mogen mijn sporen, in doen en zijn, de uitdrukking 'vonLiebe' (liefde) weerspiegelen. Misschien lukt het me. Niet altijd, maar misschien vaker. Laten we bewust, aandachtig, moedig en liefdevol omgaan met de sporen die we in onszelf achterlaten.

en ook in de buitenwereld. vertrekken.

Tot slot, gedachten van een onbekende:

We laten sporen achter waar we ook gaan, een deel van ons blijft daar, de sporen van onze stappen, die zullen niet verdwijnen. Een glimlach blijft, een hart dat vol vreugde klopt, de warmte van onze stem die door de kou heen klinkt. De aanraking van onze hand is nog steeds voelbaar, en door ons heen is er een persoon die even vergeet te huilen. Een vriendelijk woord echoot door pijn en duisternis, en ons spoor verdrijft de vreselijke eer. Waar we ook gaan, we laten een spoor achter, en een gloed van ons eigen geluk.

Geschreven in het zand

Dat het mooie en betoverende

Slechts een ademhaling en rillingen.

Dat het heerlijke, verrukkelijke,

Als er geen tijdsduur is:

Wolk, bloem, zeepbel,

Vuurwerk en kinderlach,

De blik van vrouwen in de spiegel

En nog veel meer prachtige dingen,

Dat zij, nauwelijks ontdekt, voorbijging

weg, slechts voor een fractie van een seconde.

Alleen een geur en de bries,

Oh, we weten het met verdriet,

En de permanente, rigide

Het is voor ons niet zo heel duur:

Edelsteen met koel vuur,

glanzende goudstaaf;

Zelfs de sterren, om ze maar even zo te

noemen, blijven ver weg en vreemd, zo lijken ze op

Neem geen contact met ons op, de voorbijgaande Niet

het diepste van de ziel.

Nee, het lijkt het meest

Intieme schoonheid, beminnelijk tot het te gronde gaat.

Geneigd, altijd dicht bij de dood,

En het allerlekkerste: de geluiden

Van de muziek die in de maak is.

Ik ben al aan het passeren, ik ben al aan het passeren,

Zijn het alleen samentrekkingen, stromen, jachtpartijen?

En omgeven door stille droefheid,

omdat ze zelfs op de lange termijn niet

*loslaten, verbannen; toon na toon,
nauwelijks aangeslagen, vervaagt al en
vlucht daarvandaan.*

Zo is ons hart gericht op de vluchteling,

op het stromende, op het leven, trouw

*en broederlijk, niet op het vaste,
permanente en bekwame.*

*Al snel raakten we vermoeid door de
blijvende, rock- en sterrenwereld en*

juwelen, die ons meevoerden naar eeuwige

verandering, wind en bubbelende

*zielen, tijdverbonden, permanent, met de
dauw op het rozenblad, met die van een
vogel in zijn hofmakerij, een stervend*

wolkenspel, sneeuwvlok, regenboog,

*vlinder, reeds weggevlagen, met een
lach, luid de bel, die we voorbijgaan,*

nauwelijks gestreept, een gemene viering,

*of die pijn kan doen. We houden van wat
belangrijk voor ons is, en begrijpen het.*

Wat de wind in het zand schreef.

Gevoel - sporen - dans - transcendentie door Regine Votteler

Gedachten over mijn ervaringen met de Russische dans

Een paar weken geleden ontving ik volkomen onverwacht een e-mail van Christina, waarin ze me vroeg of ik een artikel wilde schrijven.

Artikel voor het tijdschrift Balance. Ik stemde graag in en schrijf dit nu als een "buitenstaander", die pas twee jaar, met veel plezier, bij jullie is geweest.

Mijn meest vormende periode was de dertien jaar die ik doorbracht in een Russisch dansensemble onder leiding van een geniale regisseur en een goede vriend, met wie ik vele diepe banden heb. Het was een toestemming om gesprekken te voeren over de dans (Helena Pauli, 1953-2022). Onze leider was een geweldige choreografe, een begaafde pedagoge en een zeer spiritueel persoon, maar dat laatste nogal impliciet; ze heeft zich nooit in detail verdiept in spirituele of religieuze theorieën.

Desondanks had ik tijdens het dansen met haar herhaaldelijk zeer diepe ervaringen die mijn hart openden en veel verder gingen dan louter zintuiglijke waarneming.

Nu ze er niet meer is, zoek ik mensen die hetzelfde voelen, en zo ben ik ook bij de meditatieve dansvorm terechtgekomen.

Hieronder wil ik ingaan op twee aspecten die, naar mijn mening, tot transcendentie in de dans kunnen leiden en die ik beide

ervaar je regelmatig of heb je ervaren:

Het woord "voelen" is verwant aan het woord "spoor". Het betekent oorspronkelijk "een spoor volgen". Wanneer ik de beweging zo diep in mezelf voel dat ik mijn hele lichaam in één keer ervaar.

Als ik dat kan, dan kom ik uiteindelijk wel in het reine met mezelf en kan ik eruit stappen. Voor mij is dat de sleutel tot God.

Het ik vervaagt, waarna ik me onderdeel voel van een groter geheel en dankbaar ben dat ik hier op aarde mag zijn, op deze plek. Ik heb dit vaak.

ervaring wanneer ik een heel eenvoudige oefening doe, Eenvoudige fysieke oefeningen op muziek, die mijn houding trainen en me eraan herinneren om rechtop te staan en mijn lichaam in balans te houden. In het verleden, bij Russische dans, werd dit doel voor mij bereikt door warming-up oefeningen, die me vaak diep raakten. In de meditatie van dans komt dit overeen met de Méditation en Croix, waar de laatste veel meer

herhaaldelijker spiritueel georiënteerd. Misschien kan ik Ik probeer beter te begrijpen wat er gebeurt; misschien wordt het gevoel intenser, maar dat kan ik nu nog niet zeggen omdat het nog niet intens genoeg is.

Genoeg mensen hebben ermee te maken gehad. Spirituele kennis. kan echter slechts een brug vormen naar een ervaring van diep geluk die niet verder te beschrijven valt, vanuit dankbaarheid.

verbinding, kracht, leegte, overvloed, het

Dat valt niet onder woorden te brengen.

Als jonge vrouw had ik een fase waarin ik niet meer volgens regels wilde dansen, maar de voorkeur gaf aan vrije, interpretatieve dans. Maar die fase is op een gegeven moment voorbijgegaan, en nu is het nog veel mooier – ontken de absolute vrijheid van improvisatie niet, die mijn hart opent – maar het solide kader, waarbinnen mijn lichaam de gegeven vormen zo goed mogelijk aanneemt, begeleid door prachtige muziek. Het gedicht van Goethe, dat ik na dit essay zal citeren, sluit hier perfect bij aan.

Ik heb in de Russische dans vaak een tweede mogelijkheid tot transcendentie ervaren, maar bij de meditatieve dansvorm komt dat meestal niet zo vaak voor, omdat de cursus daarvoor al is afgelopen. Ik vind

Dat is jammer. Daarvoor heb je de groep nodig. Als de hele groep als het ware in één lijn zit, dat wil zeggen, als er een echte mate van gelijkheid is, dan kunnen er ook transcendentale ervaringen ontstaan. De leider van onze Russische groep was erg streng als het om uniformiteit ging. Ze corrigeerde elk klein detail. Hoewel ik moet benadrukken dat ze briljant waren, kon ze wel onderscheiden welke correcties voor een individuele danser haalbaar waren en welke niet, omdat ze niet meer "van binnenuit" kon dansen. We waren grotendeels geen professionele, getrainde dansers, en sommige bewegingen zien er dan gekunsteld uit als ze te veel worden toebedeeld.

Dit is ook bevestigd in het boek van Wosien.
gevonden. (Wosien, B.: Der Weg des Tänzers; Linz 1988, pp. 88)

Ik herinner me het voorbeeld van een Russische Reigens. De dans was eenvoudig qua passen, maar het was moeilijk om de vormen echt gelijkmatig uit te voeren. Door een performance te geven, konden we de afstanden, ruimtelijke vormen en timing perfect op elkaar afstemmen. Voor dit voorbeeld hadden we nauwelijks instructies nodig. Onze leider was goed, omdat we al wisten waar het om ging en elkaar goed aanvoelden. We hadden

De ruimte was afgebakend voor onze repetitie. De ingang was aan de achterkant, de uitgang naar de keuken. Tijdens het dansen heerste er al een grote eenheid, alleen kleine dingen waren misgegaan. Anders dan gebruikelijk waren er geen lange discussies. Nadat iedereen via de keuken naar buiten was gegaan, ging iedereen zonder dat erom gevraagd werd weer terug en stond op voor de "volgende ronde", met korte opmerkingen over wat er verbeterd moest worden. En dat was nog steeds zo.

Geen perfectionisme! We waren als kinderen op de glijbaan, die er geen genoeg van kunnen krijgen. We dansten vaak geconcentreerd door. Aan het einde van de repetitie had meer dan de helft van de dansers kippenvel of tranen in hun ogen, voor mij een duidelijk teken dat we als groep iets hadden gecreëerd, iets wat niet meer te beschrijven valt.

Natuurlijk ontstaat deze flow niet altijd tijdens de repetities, maar het is wel een van de redenen waarom ik dans en waarom ik Reigen zo mooi vind.

Het hierboven beschreven gevoel ervaar je pas echt wanneer de dans vloeiend verloopt, wanneer iedereen de passen kan volgen, wanneer de bewegingen perfect zijn uitgevoerd en wanneer het evenwicht zeer goed is.

Het verschil tussen "ongeveer hetzelfde" en

"Precies hetzelfde" lijkt misschien onbeduidend, maar het effect wordt versterkt, of je nu kijkt of zelf danst. De perceptie van het ik vervaagt hier ook weer en versmelt met het geheel. Het is iets groots, wonderbaarlijks, maar onbeschrijfelijk.

Hiervoor zijn vele herhalingen nodig en moet de individuele danser openstaan voor correcties. En er is een lijn nodig die deze correcties kan aanbrengen.

gevoelig, zodat jullie je harten openhouden.

Om dit alles te laten gebeuren, is het erg nuttig om een doel te hebben. Voor ons was dat een performance. Het gaat niet zozeer om de performance zelf, maar om het werk dat eraan voorafgaat. De performance geeft de groep een reden om echt diepgaand te dansen en individuele dansen heen. Zonder het doel van de voorstelling, zou je dat niet doen. De herhaling en dat. Gelijkheid is echter de weg naar transcendentie.

Daarom vraag ik me af: waarom verzet u zich?

Zo fel tegen het idee om ook de prachtige dansen van Friedel en Saskia te laten zien? Man

Je zou tijdens het oefenen veel dieper op de materie kunnen ingaan. En de toeschouwers zouden later aan deze diepgang kunnen deelnemen. Naast het werk dat je sowieso al doet, zoals de randvoorwaarden (ook hier: wat voor soort evenement is geschikt?), de muziekkeuze en de dansen, enzovoort, moet je ook bedenken hoe je de toeschouwers op een zinvolle manier kunt plaatsen, omdat de dansen in het midden van het podium plaatsvinden en daardoor ongeschikt zijn voor een gewoon podium. Een heel nuttig voorbeeld hiervan is de Universal Hall in Findhorn, die een arena-achtige dansvloer met zitplaatsen rondom biedt. Kleding speelt ook een rol. Ik verwijs naar de prachtige video's die Friedel produceerde. Smaakvolle kleding draagt bij aan een evenwichtige sfeer. Dit geldt niet alleen voor het publiek, maar zorgt er ook voor dat de dansers zich prettig voelen.

Maar je zet deze stap niet naar buiten. "Precies zo." Vandaag geleerd, morgen (zonder repetitie) in de kerkdienst laten zien, dat is voor mij geen optie. De dansers zijn dan (terecht!) nerveus, voelen zich onzeker, en het publiek voelt precies hetzelfde. Daardoor gaat de hele betekenis verloren. Voor de ontwikkeling van een bijna podiumklare voorstelling is veel tijd nodig, de bereidheid om correcties te laten uitvoeren, een betrouwbare deelname en een zeer bekwame leiding.

Sommige dansers willen dat misschien niet; voor hen is de meditatie van dans meer een vorm van gebed of een manier om naar binnen te keren, een gelegenheid om even stil te staan en tot zichzelf te komen. Dat heeft allemaal zijn eigen rechtvaardiging. Maar dans is ook een uitvoerende kunst, en het artistieke aspect, dat naar mijn mening meer benadrukt moet worden, moet ook behouden blijven.

een toestemming. Persoonlijk zou ik blij zijn met zo'n groep. En misschien laat mijn bijdrage sporen na in een of meerdere van die groepen.

anderen van jullie.

Tot slot wil ik u het bovenstaande citaat uit het beloofde gedicht van Goethe meegeven, dat me al tientallen jaren bijblijft:

Natuur en kunst

Natuur en kunst, ze lijken te vluchten, en hebben elkaar gevonden voordat je het beseft. Ook bij mij is de tegenzin verdwenen. En ze lijken me allebei evenveel aan te trekken.

Het lijkt erop dat alleen een oprechte inspanning nodig is!

En als we ons slechts in afgemeten uren met bezieling en toewijding aan de kunst wijden, moge de natuur dan weer vrijelijk in ons hart stralen.

Zo is het ook met alle vormen van onderwijs: tevergeefs streven onbeteugelde geesten naar de volmaaktheid van pure hoogte.

Als je grote dingen wilt bereiken, moet je jezelf herpakken;

Alleen in beperkte mate onthult de meester zich. Hijzelf, en alleen de wet kan ons vrijheid geven.

Johann Wolfgang von Goethe

Trichk: Dansende vlucht, herinnering en wording van Shakeh Major Tchilingirian

Er was dans voordat er woorden waren.

We wilden naar een bar gaan – de beweging ging vooraf aan de taal. Deze waarheid zit in mijn botten en wordt met elk stuk dat ik creëer alleen maar sterker. Dansen is altijd mijn manier geweest om met mezelf te communiceren, om te herinneren en te worden.

Trichk, wat in het Armeens 'vlucht' betekent, kwam niet op een moment van helderheid. Hij bleef in stilte hangen, stelde vragen waarop ik nog niet klaar was om te antwoorden, borrelde in mijn lichaam, roerde in mijn geest en wachtte geduldig. Toen, op een zomer, ver weg van de drukte van het dagelijks leven, was ik alleen in de stilte, met mijn ademhaling, met de muziek die al maanden in me leefde.

Ik was niet van plan om te choreograferen. Maar ik was in beweging en Trichk bewoog zich door mij heen.

Deze dans is een reis: een beklimming door strijd, een beklimming van de geest, een lied van veerkracht, opgedeeld in beweging. Hij spreekt erover, over wat het betekent om in de lucht te blijven als de wind hard waait – niet alleen vliegen voor jezelf, maar ook met en voor anderen. Dansen in de gemeenschap betekent je eraan herinneren dat je nooit echt alleen bent. Trichk werd een viering van deze herinnering – dat we worden opgetild en anderen optillen.

Mijn choreografie begint altijd bij de wortels. De Armeense volksdans zit in mijn bloed gegrift. Het is geen versiering, het is verhalen vertellen, ritueel, toewijding in beweging.

Hij is de plek waarnaar ik terugkeer om mezelf te aarden, om mezelf te herinneren, om de waarheid te vinden.

Het werk van etnograaf Naira lezen

Kilichyan over de ontwikkeling van gefaseerde Armeense volksdans deed me daaraan denken. Deze kunstvorm heeft nooit stilgestaan. Wat

Het begon in de dorpen – rituelen van oogst, rouw en vrede – maar veranderde op het podium, doordrongen van nieuwe vormen en nieuwe overgangen.

Maar de essentie bleef altijd behouden. De woordenschat bleef heilig, zelfs toen de grammatica evolueerde. Dit is het huwelijk dat ik koester: vernieuwen zonder de band met de herinnering te verbreken.

Zelfs het woord trichk heeft een complexe betekenis.

Het betekent zowel "hoppen" als "vlucht" - een bescheiden gebaar dat het einde in zich draagt.

licht. De overleden dansetnograaf Gagik Ginosyan schreef dat vogels in het oude Armenië heilige boodschappers waren, zielen in beweging, die de ruimte tussen hemel en aarde overbruggen. In tegenstelling tot de leeuwen

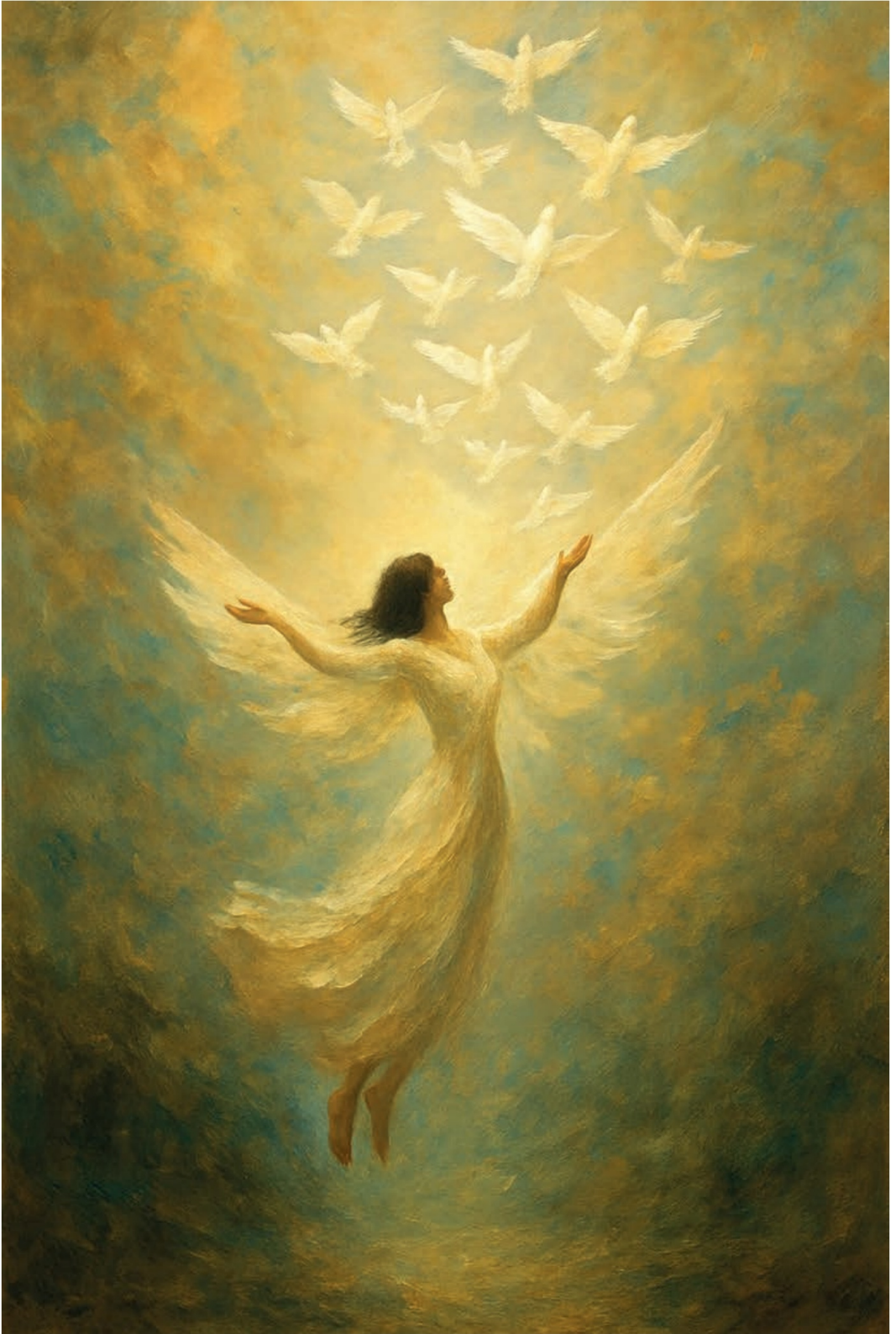
De vogels, die over de aarde heersten, waren vrij, verheven.

Hun vleugels droegen gebeden.

Uw vlucht vervoerde de herinnering.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat onze danstaal ons aan hen doet denken: tev (arm, vleugels), tevel (zwaaien), barel (dansen), kakavel (vliegen). Dansen is dus opstijgen. Opstijgen van het gewone naar het heilige. In de Shoror-dansen, met hun gewortelde passen en fluctuerende lichamen, voel ik deze traditie.

Het zijn meditaties in beweging, gebaren van eerbied, offers voor ouderen en de onzichtbaren. Het zijn geen voorstellingen. Het zijn belichaamde gebeden. Srбуhi Lisitsyans



Kinetografia herinnert ons eraan dat elke beweging betekenis heeft. Zo onthouden we. Op deze manier houden we vol.

Veel van mijn recente werken ontstaan vanuit de stilte, vanuit datgene wat niet gezegd kan worden of wat de woorden te boven gaat. In deze momenten spreekt het lichaam. De dans wordt tegelijkertijd een openbaring en een toevluchtsoord.

Trick kwam met vragen, niet met antwoorden: Hoe blijven we in beweging als het gewicht van het leven ons naar beneden trekt? Hoe tillen we elkaar op door de onzichtbare stromingen van vreugde en verdriet? Hoe blijven we samen in de lucht?

De première van Trick in Little Wenlock, Shire, in oktober 2024 voelde als thuiskomen. Hij werd met warmte en open armen ontvangen.

ontvangen. Sindsdien heeft hij de lucht in gegaan - over podia en in harten. Als Trick de laatste dans zou zijn die ik ooit zou creëren, zou ik vrede hebben. Hij voelt zo perfect. aan.

Enkele maanden na de première liet ik mijn oudste zien dat er geen ware vriendelijkheid bestaat zonder vriendelijkheid voor jezelf.

Moeder, een opname van Trick. Ik heb niets.

gezegd, Hij spreekt alleen over de schoonheid van de muziek. Vanuit deze tederheid strekken we ons uit.

Ze keek zwiingend toe. Toen draaide ze zich naar me toe.

en zei: Dit is de dans die ik verlang.

wanneer ik deze wereld verlaat. Ik had

We hadden wel verwacht dat ze dat zou zeggen. Maar het was volkomen logisch. Voor hen was Trick de ziel.

dat opstijgt in de lucht - het loslaten, het opstijgen,

De vleugelachtige gebaren, die voortkomen uit iets dat verder reikt dan het lichaam zelf. Op dat moment veranderde de dans opnieuw. Ik zag een nieuw einde: de vleugels heffen zich op, de ziel stijgt op, gedragen door liefde en licht. Trick gaat niet over de dood. Het gaat over het aanschouwen van vergankelijkheid. Leven, voluit en compleet, met al onze kracht

Pema Chödrön schrijft: "Het leven is een reeks van afscheid nemen." Maar in plaats van ons ertegen te verzetten, nodigt ze ons uit om elk afscheid als een opening te zien. Om door overgangen heen te gaan, niet met angst, maar met gratie.

Trick is deze uitnodiging.

Om te dansen.

Om te leven.

Vertrouwen in de vlucht.

Springen zonder te weten waar je terechtkomt. Met de moed vliegen.

Liefhebben en loslaten.

Het is een oproep om ons eraan te herinneren dat we vogels zijn. een kudde, voorbestemd om op te staan en te groeien.

mededogen. Daar begint de dans: vanbinnen.

We bewegen ons voor elkaar, samen, als één.

Daarom vraag ik me af hoe Chödrön het doet:

Ben je er niet klaar voor om echt te leven, zolang je hier bent?

Zijn?



Thuiskomst

Maria von Erdmann

Zodra je besloten hebt om naar
huis te gaan.

Je bent al lange tijd onderweg in
Op duizend manieren, heb gelachen en gehuild.
gewonnen en
verloren, in overvloed geleefd en honger geleden.

Je bent vele malen gestorven en hebt
wedergeboortes gevierd, je bent
ontelbare keren verloren en even vaak
teruggevonden.

Je hebt liefgehad en gehaat, succes
gekend en gefaald, en bent
zowel rijk als arm geweest.

Uit de duisternis groeide licht voor jou, uit het
licht viel je in diepe nachten.

Niets bleef u onbekend.

Geen verdriet, geen lijden, geen wanhoop, geen
vreugde en geen genot, geen
plezier en geen pijn, wie schuilt
daarin?

En nu ga je naar huis.

Het is al zo lang geleden,
Je bent niet zeker van de weg.
Onderweg kom je obstakels tegen;
je wordt door duizend armen
vastgehouden. Wil je naar huis?
Hier bij ons voelt u zich thuis!
Hoe kun je ons in de steek laten!

Ze sluiten je op.

in gevangenissen, uit goede wil, uit
vermeende menselijkheid.
Ze plegen geweld tegen je.

Om je vrijheid te winnen,
Geef je weg wat je hebt: je liefde, je reputatie, je
bezittingen. Je hebt alleen nog je kleren over.
En ook zij zullen spoedig heengaan.

Maar elke keer dat je eraan denkt,
Dit kan zo niet langer doorgaan.
Iemand steekt zijn hand uit naar

Hij rukt je uit de afgrond.
en zet je weer op het juiste pad, de
weg naar huis.

Uiteindelijk zie je een licht in de verte.

Weet je, ik moet daarheen, maar dan
komen de twijfels bij je op.

Herinneren mensen zich jou nog?

Je bent al zo lang weg.

Zijn ze blij dat je komt?

Of doen ze de deur voor je op slot?
Je hebt niets om te laten zien behalve jezelf,
en je vraagt je af: Moet ik doorgaan?

Maar het licht heeft je al geraakt, en deze zachte
aanraking trekt je stap voor stap vooruit.

Je denkt nog steeds in het duister te tasten.

Maar in de verte wordt het steeds lichter.

Het huis baadt in het licht wanneer je aankomt. De
feestzaal is gereed.

Iedereen wacht op je.

Je hebt jezelf mooi gemaakt en haar
mooiste kleren voor je
aangetrokken.
Ze weten al heel lang dat jij
Ze komen eraan, ze hebben naar je gezocht.
Dag en nacht.

Vanuit het midden van het huis komt iemand haastig aanrennen,
om je te ontmoeten. Hij is tegelijkertijd licht en donker.

Vrouw en man,
moeder, vader en kind.

Hij komt van onmetelijke afstand en is oneindig
dicht bij jou.

Hij lijkt je onbeschrijfelijk vreemd, en tegelijkertijd
zo vertrouwd als iemand anders.

die altijd bij je was.

Hij snelt je tegemoet en slaat
de mantel van vrede om je
schouders.

Hij stelt geen vragen, heeft
geen uitleg nodig.

velt geen oordeel.

Hij huilt van vreugde dat je er bent en
kan zijn geluk niet geloven, dat hij je
weer ongedeerd in zijn hart
heeft gevonden.

sporen

*Blijf onderweg, blijf op koers
met het leven, zoek naar sporen,
vind ze, lees en leer ze te
interpreteren. Dat geeft je zelfvertrouwen, soms
is het ook handig om een beetje op koers te
blijven.*

*Wandelend over paden, sommige te breed,
andere te smal volgens ervaren wandelaars.*

*Ontwikkel ten slotte een steeds verfijnder
gevoel voor intuïtie, vertrouw op je eigen sporen,
mag best een keer van het pad afwijken, maar
verlies nooit de zekerheid dat je niet op
een dag spoorloos zult verdwijnen, maar sporen*

*van je leven zult achterlaten, die een
blijvende indruk
achterlaten in de harten en gedachten van anderen.*





Van 3 tot en met 5 oktober 2025 vond in Vallendar een repertoiretraining plaats voor docenten onder leiding van Friedel Kloke-Eibl en Saskia Kloke. Hieronder vindt u een aantal indrukwekkende stemmen van deelnemers die we graag met u willen delen:



Barbara Perry

*Ondanks de naderende storm Amy, die op Ierland afkoerste, voelde ik me gezegend om maak een veilige reis naar Vallendar voor het Repertoire Weekend. Seit meiner Rückkehr Erlebe ich weiterhin das Nachleuchten warmer Erinnerungen and das Ereignis. Van de De magie van de openingsdans, Milagre, op vrijdagavond in de glorieuze, lichte zaal. Na de afstemming op zondagochtend vond ik dit een heel bijzonder weekend met vriendschappen. Vernieuwde en nieuwe ontmoetingen worden verwelkomd. Bovenal koester ik een blijvend gevoel van de De gedeelde schoonheid en vreugde van het samen dansen, zoveel werkelijk inspirerende choreografieën. Het weekend was voor mij een ervaring van wat Diarmuid O'Murchu "De Gezelschap van empowerment in het koninkrijk van God." Ich bleibe zutiefst dankbar voor de invloed van meditatie en dans op mijn eigen leven. Moge deze unieke gave mij blijven vergezellen. Als u verbroken wordt, vergoedt u Freude en Wahren Frieden voor meer tijd Menschen in unserer unruhigen, aber dennoch wunderbaren Welt brengt. Mijn dank aan Iedereen, in het bijzonder Friedel, Saskia en Mariëlle. Hartelijke groeten, **Barbara***

Oda Damen

Het repertoireweekend van oktober verscheen. De vreugde van de herkenning van dansen als Milagre, Call and the Answer, Captivate me en de Darony mengde zich wonderwel met het enthousiasme voor de 'nieuwere' dansen zoals Gratitude en Guidance.

*Het weekend dient afgesloten te zijn wanneer u terugkeert van uw verblijfplaats, en u bent hiertoe verplicht door BV in de jaren 90. Tot slot wens ik u een fijne dag. We zien Elkaar graag morgenochtend. Ter voorbereiding op de avond zal ik alles bespreken. Met dank, **Oda***

Birgit Krauss

*Ik vond het repertoireweekend erg intens en opwindend: wat is het prachtig als dansen uit vroegere tijden, die al lange tijd niet meer gedanst zijn, worden samengebracht door gedeelde herinneringen en energie, en ook door Het lichaamsgeheugen bloeit weer op. De hoge mate van concentratie die nodig is om muziek, beweging en Om het idee van dans samen te brengen, kan men raden wat de gemeenschappelijke factor is in de verbanden tussen de dansen. Het zou meditatie kunnen zijn en dat maakt de dansen tot een diepere ervaring. En hoe fijn is het als Choreografieën kunnen samen gedanst worden zonder dat er van tevoren veel geoefend hoeft te worden. **Birgit***



Vrouwelijke deelnemers aan de training van 2023-2025 in Kleve

met docent Mariëlle van Beek

Ine Bakker	NL-6541 BC Nijmegen	Agnes Luiten	NL-1602	<small>Camper</small>
Inge Decrock	B-8790 Waregem	Linda Numan	Enkhuizen NL-9564 PP	
Groet van Delden	NL-9893 Gamwerd		Annerveenschekanaal	
Hetty Driessen	NL-6566 CB Millingen a/d Rijn	Maria Pedro	NL-5944 v.Chr. Arcen	
Ute Gnewuch	D-24116 Kiel Antoinet Ransijn NL-8226 Lelystad			
Jannie Goedkoop	NL-6731 BK	Rosa van der Tang	NL-7382 Karenbeek	
Otterlo Veerman		Léonie Verplak	NL-2546 RL Den Haag	
Paula Kuijs	NL-1965 EP Heemskerk Riet van Wijk NL-3701 AZ			
Hedwig Laoût	NL-3524 TE Utrecht	Marion Westhoff	D-50827 Keulen	
Teeja Lont	NL-6669 CM Dodewaard			

Eindscripties:

Greet van Delden Mijn thema: het getal 12

Linda Numan De reis in mijzelf, de danser die ik ben
Hoe Naar Buiten Kijkt Droomt, Hoe Naar Binnen
Kijkt Ontwaakt Carl Gustav Jung

Hedwig Laoût Meditatie door middel van dans - Heilige dans
Thuiskomen of een uitdaging?

Rosa van der Tang Hij is een Roze Hoed
'Door het donker naar het licht'

Training 2026/2027

MEDITATIE DOOR DANS - HEILIGE DANS

Regie: Friedel Kloke-Eibl en Saskia Kloke

Stafflid: Mariëlle van Beek en gastdocenten

Informatie en inschrijving:

Opleidingsinstituut Meditatie van Dans - Heilige Dans - Friedel Kloke-Eibl Kirchberg

5 - D 87647 Oberthingau - Telefoon: 0049 (0) 8377-8160 E-mail: Friedel.Kloke-

Eibl@t-online.de - www.sacreddance.de





De danscirkel als levensenergie - Balkandansen met dr. Gergana Panova

In mei van dit jaar kregen de leden van de branchevereniging, maar ook niet-leden, de gelegenheid om samen met Gergana kennis te maken met Panova-rituelen, vrouwendansen en internationale folklore.

Dr. habil. Gergana Panova introduceerde in 2009 het vak "Internationale Dansvormen" aan de Folkwang Universiteit in Essen en is al 30 jaar verantwoordelijk voor het vakgebied etnotecnologie aan de Bulgaarse Academie van Wetenschappen. Geboren in Sofia, voltooide ze haar opleiding tot danspedagoge, choreografe en regisseur in haar thuisland en danste ze als professioneel solodanseres bij het Nationaal Ensemble voor Volksliederen en Dansen van "Philip Koutev" in Sofia. Ze heeft talloze artikelen en twee boeken geschreven over verschillende aspecten van traditionele dans in de wereld. Hoe de cultuur, geschiedenis en politiek van een land de aard van zijn dansen beïnvloeden, hebben we kunnen ervaren tijdens de workshop "Bulgaarse dans" met Gergana Panova. Bulgaarse dans is haar leven en met gepaste vreugde en enthousiasme brengt ze dit over.

We ervoeren bijvoorbeeld de lichtheid van het noordelijke Bulgaarse laagland, waar de Donau de grens met Roemenië vormt. Daar tonen de vrouwen hun schoonheid door de subtiele accentuering van de heupen of door het ritme van een hoge, wiegende beweging. Ook in Noord-Macedonië, in het zuidwesten, wordt de zachte, vrouwelijke schoonheid benadrukt door soepele bewegingen en een losse W-houding van de handen. De dansen uit het Rhodopi-gebergte op doedelzakmelodieën of die uit de Pirin-regio zijn heel verschillend: soms wordt er zelfs op gestampt. De bewogen geschiedenis van Bulgarije heeft veel verdeeldheid en nieuwe verdeeldheid veroorzaakt, waardoor Bulgaarse dansen gekenmerkt worden door Griekse, Romeinse en zelfs Armeense invloeden – wat Gergana ertoe heeft gebracht om niet langer te spreken van "Bulgaarse dansen". Dat zou namelijk suggereren dat er een oorspronkelijke Bulgaarse dans bestaat, wat niet het geval is. Het is dankzij deze vele invloeden dat we, van het 6/8-ritme van de Pravo-Horo tot de Macedonisch geïnspireerde 7/8-ritmes, ook 3/7-ritmes en -danses kunnen samenbrengen, die sommige mensen tot het uiterste zouden kunnen drijven – ware het niet voor Gergana met haar ongelooflijke vaardigheden in danseducatie en haar steun, waar fouten zouden kunnen ontstaan. Dankzij haar geweldige aard sluipen die er helemaal niet in. Door een zorgvuldige didactische structuur leidt ze elke uitleg direct naar de juiste beenbeweging – uniek! Haar bevoorrechte positie, haar vroege jeugd, haar bijzondere interesse in dans, haar uitleg van de eenheid tussen het socialistische totalitaire regime en de Bulgaarse liefde voor folklore. Het bevorderde de cultivering van volksmuziek en volksdans met grote staatsubsidies. Helaas werd dit na 1989 niet voortgezet, maar dansfolklore als element van overleving en bron van vreugde (citaat uit een artikel van Gergana, zie link hieronder) heeft diepe wortels in Bulgarije.

Op deze manier liet Gergana ons ook de waarde zien van nauw samenwerken, bijvoorbeeld tijdens het dansen in rijen. En niet alleen met het oog op het gezamenlijk meebewegen, maar ook in figuurlijke zin. Dit gezamenlijke meebewegen was niet alleen merkbaar tijdens het dansen in dit bijzondere weekend. We dansten de slotdans op gitaarmuziek, op een lied waarin een jongeman het verhaal vertelt van zijn plek van verlangen. Daarvoor moeten we ons onze eigen plek van verlangen voorstellen.



FaGedankecn beroepsvereniging

Lieve dansers, lieve dansers,

Wij nodigen u alvast van harte uit voor de volgende jaarlijkse algemene ledenvergadering. Volgend jaar willen we de JHV ook graag via Zoom organiseren. Het is gebleken dat we zo veel meer mensen uit verschillende landen kunnen verwelkomen. Zo krijgen ook onze leden uit Brazilië, België, Finland, Groot-Brittannië, Italië, Ierland, IJsland, Letland, Nederland, Noorwegen, Oostenrijk, Zwitserland, Spanje en Duitsland de kans om deel te nemen. Er is veel te bespreken.

U ontvangt de bijbehorende uitnodiging met agenda per post en e-mail tijdig aan het begin van de periode.

volgend jaar. **Jaarlijkse algemene vergadering voor het fiscale jaar 2025 op donderdag 12 maart 2026 om 19.00 uur.**

Aanmelden bij Ulla Röber kan via: ullaroeber-Fachverband-MdT@email.de

Het huidige bestuursteam kijkt ernaar uit u te ontmoeten. Johanna Schilling, Mariëlle van Beck, Ulla Röber, Regina Keßler, Jeaneth de Witte-Smith, Daniela Siegrist

Aankondiging seminar 2026

We willen u vandaag alvast in de stemming brengen voor twee seminars volgend jaar. Op voorstel van Friedel Kloke-Eibl organiseren we volgend jaar een symposium met als thema: "**De Schone Kunsten**". Dit vindt plaats **van 22 tot en met 25 oktober 2026 in het Bistumshaus St. Otto**

in Bamberg. Organisatie: Friedel Kloke-Eibl en Saskia

Kloke. We hebben Dr. Gergana Panova, Marianne Baumann en Alfred Bast als gastsprekers kunnen strikken. Gergana (Danskunst) zal ons begeleiden bij dansen, Marianne (Muziek) zal ons laten kennismaken met liederen van Joseph Röösl en anderen, en Alfred (Schilderkunst) zal een filosofische boog schetsen en spreken over de schone kunsten en de kracht van vorm.

Naast het symposium is er ook een open workshop met Friedel Kloke-Eibl en Krisana Kirchner.

17-19 april 2026 in Bad Herrenalb Terug

naar de wortels - Theseus in het labrynt - Dansritueel van B. Wosien U kunt zich voor beide data aanmelden bij Johanna Schilling, e-mail: Js.neuhof@codab.de. Hier vindt u ook meer informatie over de seminars.

Met droevig nieuws delen we mee dat Marleen Ritzema van Ikema-Tjon Sien Foek helaas is overleden. Hoewel het al een tijdje geleden is, herdenken we haar in ons overlijdensbericht: *Op 3 mei 2025 is Marleen Ritzema van Ikema-Tjon Sien Foek op 85-jarige leeftijd overleden. Ze was een bijzondere, kleurrijke vrouw en een prachtige danseres die zich met toewijding inzette voor de Muzikante Dans. Ze was lid van de beroepsvereniging en danste vele jaren in Nederland, waar ze ook haar Muzikante Dansopleiding voltooide. Ze danste met veel plezier in talloze cursussen van Friedel en Saskia.*

We zullen hen in goede herinnering bewaren.

Mariëlle van Beek, namens het bestuur

auteursgids

Maria von Erdmann

Ik ben theoloog en heb vijftien jaar als pastoor in Zwitserse parochies gewerkt. Sinds 2006 beheer ik een landgoed in Frankrijk. Ik verbouw fruit en groenten en deel mijn leven met dieren. Ik streef naar een leven in harmonie met de ritmes van de aarde.

Sabine Grumann

Dipl.Päd., Dipl.Theol., analytisch kinder- en jeugdpsychotherapeut (volgens C.G. Jung), gevestigd in een eigen praktijk, docent en supervisor aan het C.G. Jung Instituut Stuttgart, met jarenlange ervaring als pastoraal medewerker met een focus op rouwverwerking, crisisinterventie en gezondheidszorg. Promovendus in de geesteswetenschappen op het gebied van spiritualiteitsonderzoek en grensgebieden van de wetenschappen. Gediplomeerd docent Dansmeditatie.

Dokter Klaus Harms

Geboren in 1950, opgegroeid in Wuppertal. Studie van de evangelische theologie, pedagogiek en psychologie, werkzaam als pastor, onder andere. Tien jaar lang werkte hij in een gynaecologische kliniek, waar hij samenwerkte met een klinisch psycholoog om psychosociale therapie te ontwikkelen voor patiënten. Ouders die hun baby's hadden verloren. Jarenlange deelname aan een opleiding tot verloskundige met een focus op traumazorg en rouwverwerking en palliatieve zorg. Hij richtte een wijkgebonden sociale instelling op die bescherming en een thuis bood aan belangrijke kinderen. en ouderen in een flatgebouw, generaties lang, en droeg ook bij aan de revitalisering van de district met een cursus- en cultureel programma. Dit werd gevolgd door activiteiten op psychosociaal en beroepsgebied. Het was Het was voor hem belangrijk om zijn werk te combineren met kunst en cultuur. Naast talrijke wetenschappelijke publicaties schreef hij ook diverse andere werken. Hij schreef drie kinderboeken en twee romans. Momenteel werkt hij als psycholoog in een privépraktijk.

Lorraine Pratt rscj is lid

van de Sociëteit van het Heilig Hart van Jezus, een religieuze gemeenschap die in 1800 in Parijs werd opgericht ten tijde van de Franse Revolutie en zich inzette voor de opleiding van meisjes. Ze heeft jarenlang als docent gewerkt aan scholen en universiteiten. Haar expertisegebied is religiewetenschappen. Als schoolkapelaan is ze teruggekeerd naar de dans en heeft ze de meditatieve kracht van dans ontdekt, wat haar spiritualiteit een nieuwe dimensie heeft gegeven.

Ulla Röber

Mijn interesse ligt in kunst, creativiteit, communicatie en het creëren van ruimtes daarvoor. Momenteel is er een kunstruimte waar elke derde zondag van de maand evenementen plaatsvinden. In 2005 kwam ik in aanraking met dans en sindsdien ben ik er steeds meer door geraakt. Ik heb een driejarige dansopleiding gevolgd en ben sinds 2016 bestuurslid van de Vereniging Meditatie van Dans en sinds 2017 lid van de redactie van Balance.

Shakeh Major Tchilingjirian is een

danseres, choreografe en orthoptiste, woonachtig in Londen. Haar dansinterpretatie benadrukt de kracht en spiritualiteit van Armeense dansen. Haar dansseminars, die ze in diverse Europese steden geeft, kenmerken zich door haar bijzondere artistieke benadering. www.shakeh.info

Regine Votteler

Studie van pedagogiek en spraakwetenschap, werkzaamheden als universitair docent spraakonderwijs, als logopedist en als dyscalculietherapeut. Spirituele training in Findhorn en later in Japan. Danst al sinds haar jeugd, met een voorkeur voor oosterse dansstijlen. Europese folklore met intensieve training in Russische dans met Helena Pauli en Georgische dans met Ekaterine Robakidze.

JURIDISCHE MEDEDELING

EDITOR

Professionele Vereniging voor Dansmeditatie

ABONNEMENTEN + INDIVIDUELE VERZENDING**DUITSLAND EN ANDERE LANDEN:**

Ulla Röber
Brunnengasse 2, D-73557 Mutlangen
Telefoon: 0049(0)172-7117231
E-mail: contact@mdt-sacreddance.com

NEDERLAND:

Mariëlle van Beek-de Vos
Krayenhofflaan 38 NL-6541
PT Nijmegen Tel. 0031
243784333
E-mail: contact@mdt-sacreddance.com

ZWITSERLAND: Daniela

Siegrist Weiergrabenweg
60D CH-3612 Steffisburg Tel.
0041 (0)33 5341511 E-mail:
contact@mdt-sacreddance.com

BANKGEGEVENS**DUITSLAND en NIJDER-
LAND:**

Beroepsvereniging Mdt, GLS Bank
IBAN Stolberg: DE15430609676033004400
BIC: GENODEM1GLS

ZWITSERLAND tot het einde van

2025: Beroepsvereniging MdT,
DE-60001 Heidelberg Bank: Postfinanciering
IBAN: CH27 0900 0000 8908 0294
3 Rekeningnummer: 89-80294-3

PRIJZEN VOOR DE ONLINE EDITIE

Abonnement €10,00 / CHF 10,00.
Oudere nummers €5,00 / CHF 5,00.

BETALINGS-/OPZEGGINGSPERIODE

Te betalen vóór 31 maart.
Annulering van het abonnement vóór 30 november.

REDACTIETEAM**Marianne Baumann**

Tel. 0041-(0)552432708
baumarianne@hotmail.com

Barbara Meder

Tel. 0049-(0)911752894 meder-
barbara@web.de

Carin Schreiber-Müller

Tel. 0049-(0)202553332
Carin.Schreiber-Mueller@t-online.de

Ulla Röber

Tel. 0049-(0)717175341 nc-
fee@web.de

Christina Wohlfahrt

Tel. 0049-(0)221133849
Christina.Wohlfahrt@t-online.de

CONTENTAANBESCHRIJVING**Friedel Kloke-Eibl****INTERNET**

www.mdt-sacreddance.com

AFDRUKKEN

PAGEfactory GmbH & Co. KG

EDITIE

600 exemplaren

**ONDERWERP VAN DE VOLGENDE
ONLINE EDITIE**

Werktitel: Labyrint

REDACTIE DEADLINE

Eind februari 2026

AGENDA MET REDACTIE-DEADLINES

Eind februari 2026

© Herdrukt, zelfs gedeeltelijk, alleen met

Goedkeuring van de redactie

*Wanneer ik overlijd
de zon zal blijven branden*

*De wereldlichamen zullen zich volgens
hun wetten bewegen rond een
centrum dat niemand kent.*

*De zoete geur zal altijd de lila witte flitsen zijn die
uit de sneeuw
stralen.*

**Als ik onze
vergeetachtige aarde verlaat, wilt u
dan een tijdje mijn woord zijn
en voor mij
spreken?**

Roze Buitenlander