

Herfst "In Stilte" in Wéris van 5 tot 8 november 2012

MAANDAG 5 NOVEMBER

Sommigen kijken ernaar uit zoals naar een echte vakantie of zoals kinderen naar sinterklaas. Omdat het telkens een leuke belevenis is. Voor wie het al meemaakte, weet wat samenzijn in groep betekent, zeker zij die thuis alleen wonen.

Met een beetje vertraging door de trein die Agi nam in Kapellen, vertrokken we in Hasselt op het punt van afspraak met de gebruikelijke materiaalvoorraad. De heenreis verliep vlot met regenbuien als aanloop naar hopelijk beter weer...

Langzaam aan alles installeren bij aankomst en nog gaan winkelen om de keukenvoorraad op peil te brengen en dan het "eerste avondmaal".

De eerste sessie ging van start met gezegden over "stilte" die ieder voor zich noteerde en we beluisterden die gedachten van elkaar in "socratische stijl" door niet erover in bespreking te gaan, hooguit een persoonlijke korte aanvulling met ook telkens een adempauze van stilte er tussen... Het verder verloop verliep via een korte metamorfosemassage van (enkel) handen en hoofd. Voor het overige was de avond, na negen uur, vrij en dat werd ingevuld naar iedereen zijn eigen behoeften. Ik herinner me het gesprek met Valentijn over bewustzijn en materie en de levensgrote vraag: "Wat was er eerst, het bewustzijn of de materie?", maar dat was nog niet alles, ook nog dit: "Wat blijft er over achteraf, later na de dood, gaat ieders bewustzijn dan fataal verloren of komt dan de reïncarnatie?"

DINSDAG 6 NOVEMBER

Dinsdag ging van start met de gong van een wandelende klankschaal...

"Terwijl anderen van de groep rustig wakker werden op de klanken of van de muziek van Jef hebben Koen en Claire voor het ontbijt gezorgd. Na het ontbijt is een gedeelte van de groep gaan wandelen, het was wel heel fris en koud, maar het deed wel deugd om eens buiten geweest te zijn, al was het gevaarlijk glad door de natte bladeren die schoven. Valère was ook ondertussen op ons aan het wachten toen wij thuis kwamen van de wandeling. Er waren enkele mensen van de groep verloren gelopen, maar ze vonden het niet al te erg, na het zien en het eten van die goede soep van Lea. We hebben nog wat bijgepraat en gelachen. " (Claire)

Een programmawijziging kwam te voorschijn met nog andere mogelijkheden dan het relaxspel. Wandelen, rusten, lezen... en een kijkje nemen in een vakantieverblijf in Heyd.

Tijdens een meditatie op muziek kon de innerlijke rust wat kansen krijgen in de werkruimte waarna Valère een uurtje yoga gaf met op het einde een visualisatieoefening.

's Avonds een vervolg van de metamorfosemassage van de avond tevoren en voor iemand ook de tijd om een portrettekening te maken van een foto op een overlijdensprentje.

WOENSDAG 7 NOVEMBER

"Ideaal om 10 uur te gaan joggen in de mistregen op een vreemde locatie. Tijdens een rustmoment werd ik aangetrokken door een klein stromend watervalletje met verschillende niveaus. Ben een tijdje blijven luisteren en kijken. De stilte, alleen dat water en enkele kwetterende vogels. De overige groep had een uitstap naar de Ourthe en zo kwam plots een lied van Bram Vermeulen in mijn gedachten met de titel

"Ik heb een steen gelegd in een rivier op aarde".

Wel ik heb een steen gelegd in dit beekje en door het verleggen van die ene steen zal het water nooit meer stromen zoals voorheen, het leverde het bewijs van m'n bestaan. Maar nu genoeg over inspiratie en bewustwording. O ja, het lopen viel wat tegen, je moet hier soms bergop lopen." (Valère)

Voor de anderen was er een wandeling voorzien langs de Ourthe, van Barvaux naar Bomal, een kleine vijf kilometer. Toevallig was er markt in Barvaux en bij het vertrek hebben we onze energie wat aangevuld met stukken rijsttaart en gebak met appel en rozijnen... Een rustige wandeling in een seizoen dat niet overloopt van de toeristen, heerlijk om van de stilte te kunnen genieten; het thema van ons verblijf.

Namiddag een langere rustpauze dan voorzien en voor enkelen een wandeling naar de steengroeve uit vervlogen tijden, mogelijk de Keltische tijd. Dan een yogasessie, gevolgd door de gelegenheid om kennis te maken met Tibethaanse gebeds- of meditatievlaggetjes en er zelf één te maken met materiaal dat ik meekreeg van Leentje Schrooten, uit Diepenbeek, die haar atelier Creosa openstelt voor onze maandelijkse activiteiten rond relaxatie, klei- en steenbewerking.

Het avondprogramma bestond uit het genieten van "warme stenen" op het lichaam, op de kledij, als variatie van de zogenaamde hotstone massage, dus zonder olie en niet op de naakte rug of buik. Na de metamorfosemassage en de stroming van energie via aanraking van handen op handen en hoofd - toen we aankwamen dinsdagavond - is dit een derde methode om op een eenvoudige manier middelen te gebruiken die niet alleen laagdrempelig zijn maar ook een alternatief voor een ruim gecommercialiseerd aanbod in de wereld van wellness.

DONDERDAG 8 NOVEMBER

Langzaam aan actie de laatste dag. Langer slapen en geen ochtendmeditatie.

Voormiddag **nabespreking** met inbreng over hoe iedereen er zich bij voelde tot nu toe en bemerkingen over de praktische gang van zaken op het gebied van leefruimte, programma, maaltijden...

Tips over spreiding van de activiteiten, bvb. in de voormiddag iets wat meer energie vraagt dan in de namiddag of avond; het feit dat dit aangegeven werd is heel belangrijk want daarmee kunnen we volgende keren rekening houden, zeker als er deelnemers zijn die een probleem hebben met hun energieverdeling in de loop van de dag, bvb. bij het maken van meditatievlaggetjes. Wat meer aandacht voor vegetariërs is ook een gegeven...

De keuzemogelijkheden die regelmatig te voorschijn kwamen werden gewaardeerd waardoor iedereen zo goed mogelijk zichzelf kon zijn. Bovendien was er geen verplichting om altijd mee te doen, wat heel anders is dan bij cursussen of samenkomsten van die aard; het is niet omdat de deelnemingsprijs historisch laag is dat die vrijheid er is, neen, het is één van nog andere kenmerken waardoor onze werking verschilt van zoveel andere.

De letterlijke stilte was er natuurlijk 's nachts en voor sommigen al vanaf tien uur 's avonds, maar wat minder tijdens wandelingen, gesprekken en maaltijden; op sommige momenten toch wel bewust ingebouwd. Uitzwendige stilte zegt niet alles over de "inwendige stilte" en deze laatste kan er ook zijn in het normale dagelijkse leven met allerlei zintuiglijke indrukken en geroezemoes. Voor de eerste keer het thema "stilte" centraal stellen in ruim tien jaar organiseren van dergelijke meerdaagse bijeenkomsten is op zichzelf al een verfijning van de werking en een volgende keer kan het misschien iets nadrukkelijker.

Met de maaltijden verliep alles vlot en naar wens; het "meer eten dan (alleen) thuis" is niet alleen extra voedzaam (er was geen overdaad in smulpartijen) maar rekt de tijd van de "gezelligheid" aan tafel en is een steuntje voor de consumptie-economie...

Een slotmeditatie kregen we nog waarbij via visualisatie de aandacht gefocust werd op achtereenvolgens het mentale, het emotionele en het fysieke aspect. Over de vergelijking van "een boom en zijn wortels met benen en voeten van een mens" kregen we een vertelling om zo de kracht vanuit de aarde naar ons toe laten te stromen: een Cd-meditatie van Inge Ketels van Bureau Stroom in Genk; zij nam tien jaar geleden zelf ook deel aan een midweek van ons hier in Wéris waar toen diepgaande meditatie de hoofdbrok vormden. Daarna terug naar bewegingsexpressie en enkele yogaoefeningen. Voormiddag konden we nog net wat slenteren in het dorp; iets drinken in een plaatselijk café zat er niet in omdat het er op woensdag en donderdag gesloten is.

Het afscheid was voor sommigen een spijtige zaak, maar ja, laten we maar stellen dat het gezegde van toepassing is: "Schone liedjes duren niet lang".

Jef Houbrechts
8 november 2012