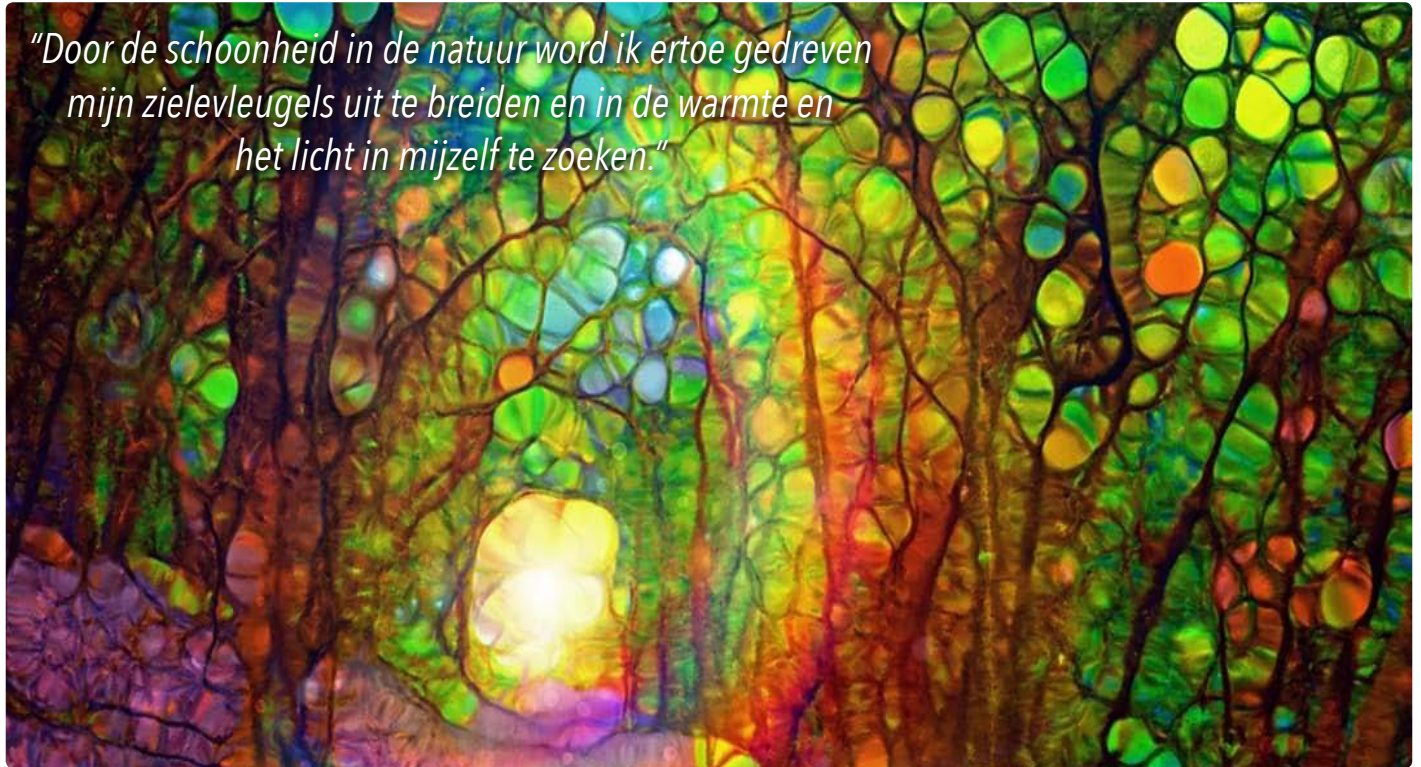


"Vrij" omdat het verwijst naar 'vrijheid', naar 'ruimte geven', naar 'Vrije school' en "Mare" omdat het een vertrouwde term is vanuit het Kerstspel waarin de engel ons en de herders komt vertellen dat zij een 'Blijde Mare', een blijde boodschap heeft.



*"Door de schoonheid in de natuur word ik ertoe gedreven mijn zielevleugels uit te breiden en in de warmte en het licht in mijzelf te zoeken."*



## Voorwoord

Rudolf Steiner beschrijft in zijn 'Weekspreuken', de 'jaarkalender voor de ziel', hoe we door de seizoenen heen de weg van winter naar zomer, van binnen naar buiten, en van zomer naar winter, van buiten naar binnen, mee kunnen beleven.

Zoals de gang door de christelijke feesten 'een' weg is tot zelfkennis, zo geeft de zielekalender met 52 spreuken de mogelijkheid zich één te voelen met het natuurlijke ritmische jaarverloop, waardoor een krachtig 'zichzelf vinden' ontstaat. Op deze weg worden de seizoensbewegingen een oerbeeld voor de menselijke zieleactiviteit en daarmee ook een vruchtbare bron naar zelfkennis. In de weekspreek tot 15 juni staat het zo:

*"Tot zomerhoogten rijst  
Het stralend wezen van de zon  
Het neemt mijn menselijk voelen  
Mee in zijn ruimtewijdten.  
Vermoedend roert zich innerlijk  
Een voorgevoel stil duidend,  
Eens zul je gaan beseffen:  
Een goddelijk wezen heeft je nu gevoeld..."*

Zoals het onstuimig bewegende najaar ons naar een midwinterperiode van rust brengt, zo leidt het bruisende voorjaar ons naar de rust van de zomer.

Door de schoonheid in de natuur word ik ertoe gedreven mijn zielevleugels uit te breiden en in de warmte en het licht in mijzelf te zoeken.

(Bron: Schipper mag ik overvaren, Adventum)

Verder vindt u in deze Vrije Mare twee neven oefeningen: een positiviteitsoefening en een onbevangenheidsoefening. Hiertoe is het aanstaande Sint Jan's feest wellicht een goede opstart mogelijkheid.

Uit alle drie de bouwen zijn ook weer verhalen te lezen een ook liedjes en gedichten ontbreken niet in deze voorlaatste Vrije Mare van dit schoolseizoen.

Fijn St. Jan's feest gewenst allemaal!

HvM



## De sterren verschijnen

Canon voor 3 stemmen

De sterren verschijnen,  
Eerst één voor één;  
Dan fonk'len er duizenden,  
En telt ze geen!  
Dan fonk'len er duizenden,  
En telt ze geen!

### De sterren verschijnen

canon voor 3 stemmen

M.E. van Ebbenhorst Tengbergen

① De ster - ren ver - schij - nen eerst één voor één; ② Dan fonk' - len er dui - zen - den en

*Fine* \* ③ telt ze geen! Dan fonk' - len er dui - zen - den en telt ze geen!

The musical notation is written on a single staff in G major (one flat) and 2/4 time. It consists of two lines of music. The first line starts with a treble clef and a key signature of one flat. It contains two phrases, each starting with a circled number 1 and 2. The second line starts with a treble clef and a key signature of one flat. It contains a phrase starting with a circled number 3, followed by a double bar line and a repeat sign. The lyrics are written below the notes.

\* *einde voor alle stemmen tegelijk*



## Over Sint Jan - Zomerzonnwende

Tot eind juni beschrijft de zon dag na dag langere banen, stijgt zij op naar haar hoogste stand aan de hemel. Ook de natuur bereikt de maximale hoogte, hoger kunnen bloemen en bomen niet reiken. De aarde nadert haar hoogste omvang. Die naar buiten gerichte beweging stopt niet bij de bloei in de boomtoppen. In onze innerlijke beweging naar buiten toe kunnen we de wolken als boomkruinen er bij nemen en zelfs ervaren hoe in korte zomernachten de sterren binnen ons bereik bewegen.

Waarom noemen we het midzomer-zonnwende feest het Johannesfeest, Sint Jansfeest? Op die dag zijn we samen buiten met zang, muziek, eten en drinken, verhalen, toneel en over het vuur springen. Het zijn tradities die uit

voorchristelijke tijden stammen. Het hoogzomerfeest was toen het hoogtepunt van het jaar. Gezamenlijk trok men in extase vanuit een onbewust verlangen naar buiten, de heuvels op, om zo dicht mogelijk bij de goeden te komen, inspiraties op te doen en goede gaven in ontvangst te nemen, maar ook om weer thuis te zijn in de wereld waaruit de mens voortkomt.

In de zomer mag ik mijzelf verliezen, niet in zomerztheid of in midzomernachts-dromen met alle verwarring van dien, maar door het alledaagse leven, studie en werk los te laten om mijzelf te vinden in de wereldwarmte waarin de pinksterwind waait. Mijn eigen rode draad weer vinden, die onzichtbaar boven mijn levensweg loopt. Een levensplan waarop ik voorgeboortelijke inzicht had maar dat aan mijn waarneming werd onttrokken bij de geboorte op aarde. In de zomer mag ik weer weten wat ik eens 'geweten' heb, mag ik even raken aan wie ik zelf ben.



*Weekspreuk 16-22 juni:*

*"Het is aan jou om in dit zonne-uur*

*De wijze woorden te verstaan:*

*Om opgegaan in wereldschoonheid*

*In eigen voelen te doorleven:*

*Het mensen-ik kan zich verliezen*

*En vinden in het wereld-ik".*



In deze zomertijd mag je je aan de schoonheid van de wereld overgeven, waarbij je kunt beleven dat je je eigen ik, na het verloren te hebben, terug kunt vinden in het ik van de wereld.

In dit proces ontstaat de mogelijkheid te ervaren hoe ik als mens verbonden ben met het grote wereldplan, het scheppingsplan dat geleid wordt door hoge goddelijke machten. Uriël speelt, als een van de vier aartsengelen van de seizoenen, in de zomertijd een krachtige sturende rol.

Een verschil tussen beide kan zijn dat we nu bij de Johannesviering met tegenwoordigheid van geest opgaan in de zomer en bewust vanuit de omgeving in-gevingen ontvangen waardoor we tot nieuwe inzichten komen. Het nieuwe is dat we, levend met de oude tradities van zang, muziek, eten en drinken, verhalen vertellen en over het vuur springen, nu wakker zijn om verrijkt met de zomeroogst de juiste weg naar de herfst te vinden.

(Bron: Schipper mag ik overvaren, Adventum)





# In het midden van de zomertijd

uit: Boerencantate nr. 212

Tekst: J.M. Bruinier

Muziek: J.S. Bach

In het mid-den van de zo - mer - tijd is 't naam - dag van Sint Jan. Wij

vie - ren hem met zang en spel, Sint Jan de heif - ge man. Jo - han - nes - dag in

zo - mer - tijd doet bloei - en 't le - ven al. Wij

toe - ven hier vol dank - baar - heid in 't veld, op berg, in dal.





## De zes neven oefeningen van Rudolf Steiner : nr. 4 en 5

*Rudolf Steiner heeft zes eenvoudige oefeningen gegeven om het denken, voelen en willen te ontwikkelen en zuiverder te maken. Ze worden Neven oefeningen of basisoefeningen genoemd omdat ze naast meditatie kunnen worden gedaan. Ook als je niet wilt mediteren zijn deze oefeningen goed om eens te doen. Je leert jezelf beter kennen en het leven wordt er interessanter door.*

*Denken, voelen en willen vormen samen de ziel. Door ze eerst afzonderlijk en daarna in combinaties te oefenen versterk je de ziel.*

### **Nr. 4: Positiviteitsoefening: Waarnemen van het positieve.**

Neem in het negatieve ook altijd het positieve waar.

In veel situaties die je tegenkomt zie je het negatieve en het lelijke scherp. In deze oefening gaat het erom altijd ook iets positiefs te zien, zonder het negatieve te ontkennen. Ook als iets negatief is, kun je daarnaast het positieve benadrukken. De oefening moet niet leiden tot een kritiekloze houding en tot een zweverig 'alles is goed en mooi' en tot het ontkennen van het negatieve. De oefening bouwt voort op de vorige oefeningen en is door de combinatie van denken en voelen een nieuwe stap. Om het positieve of goede te zien, moet je je meningen en vooroordelen overwinnen.

*De oefening leidt daardoor tot meer verdraagzaamheid. Er is uiteindelijk bijna niets dat niet ook iets positiefs in zich heeft.*

De omgeving wordt interessanter. Vragen als "Wat heeft dit me te zeggen?", "Wat kan ik hiervan leren?", "Waarom ligt het dat ik iets niet heb gehoord?" kunnen helpen bij deze oefening. Een goede gelegenheid om te oefenen zijn terugblikken, evaluaties e.d., waarbij je altijd een positief punt meer zou kunnen noemen dan het aantal punten van kritiek. En als je kritiek uit dan alleen als een aanknopingspunt voor verbetering.

De oefening heeft twee aspecten:

- 1) Het versterken van het waarnemen. Je moet je niet door het negatieve, het lelijke laten afleiden om op zoek te gaan naar het positieve. Je versterkt je interesse door naar het positieve te zoeken.
- 2) Je onafhankelijker maken van je gevoelens door op zoek te gaan naar het positieve. Je moet je negatieve gevoelens terughouden, anders blijf je erin hangen en houden ze je af van verder waarnemen.

Je neemt tijdens en na de oefening het negatieve nog wel waar, maar probeert het positieve erin te ontdekken, soms lukt dat pas als je terugblijkt, dat kan ook dagen of jaren later zijn. Omdat je meer waarneemt en de situatie van verschillende kanten wilt bekijken, wordt het oordeel terughouden, opener en meer omvattend. De oefening leidt daardoor tot meer verdraagzaamheid. Er is uiteindelijk bijna niets dat niet ook iets positiefs in zich heeft.

#### **Moeilijkheden:**

Je wordt zo overvallen door het negatieve of het negatieve kan zo overweldigend zijn, dat je niet aan het positieve toekomt.

Het terughouden van je kritiek, omdat je oordelen door de jaren heen zijn gegroeid en je ze als vaststaand aanneemt. Je vergeet de oefening op het moment zelf, je moet dan een ander moment prikken dat je terugkijkt.





## Neven oefening 5: Onbevange nheids- oefening: Openheid voor het andere.

Hou altijd de mogelijkheid open dat je iets nieuws kunt ervaren en hou er rekening mee dat nieuwe ervaringen oude kunnen weerspreken.

*Je maakt voor de zoveelste keer een wandelingetje door het bos, je fietst voor de zoveelste keer naar school of naar je werk. Alles is al bekend. Ineens kan het opvallen dat het licht op een bijzondere manier door de bladeren valt of door het hoge gras van een weiland speelt of dat de kleuren anders zijn en van een bijzondere intensiteit. Of je ruikt ineens een onbekende geur. Doordat dit opvalt, word je vrolijk en ontspannen en die vrolijkheid en ontspanning komen tot uitdrukking in je lichaam: je glimlacht, je voelt je vrijer in je hoofd, je ademt vrijer, je gaat meer rechtop lopen of fietsen. Je vraagt je af wat er zo bijzonder is en je merkt dat je eerst helemaal niet goed keek, dat je met jezelf bezig was. Je merkt je eerdere afgeslotenheid. Er is verbazing en verwondering voor hetgeen je waarnam ontstaan, je hebt je ziel geopend voor de wereld buiten je. Je bent weer even onbevange n geweest, daar was wel een bijzondere waarneming voor nodig.*

In deze oefening gaat het erom dat je onbevange nheid stimuleert. Hoe meer kennis en vaardigheden je hebt, hoe moeilijker het is om onbevange n te zijn, hoe minder open je bent voor nieuwe indrukken. Je hebt al veel oordelen gevormd en er zijn patronen ontstaan in je denken en je handelingen. De oordelen kunnen leiden tot gevangenschap van je gedachten: iets of iemand is nu

eenmaal zus of zo en je verwacht dat dat ook zo zal blijven. Je bent niet meer alert voor veranderingen. Je reageert vanuit een gewoonte op bepaalde situaties en mensen. Voor het oefenen van onbevange nheid moet je je zintuigen openen en je oordelen terughouden. Je wilt de wereld met andere ogen zien en wordt verwachtingsvol ten opzichte van je omgeving. Je probeert te luisteren naar nieuwe ervaringen. Je ontdekt dingen die eerst niet opvielen. Je opmerkzaamheid wordt groter en het resultaat is dat de wereld zich meer in je innerlijk uitspreekt. Het gaat er niet om dat je reeds verworven kennis ontkent, daar moet je juist op voortbouwen, die wil je verrijken.

*Voor het oefenen van onbevange nheid moet je je zintuigen openen en je oordelen terughouden.*

Behulpzaam bij het oefenen is een houding van vragende interesse en nieuwsgierigheid. Als resultaat groeien verbazing en verwondering: je neemt steeds iets nieuws waar. Tegelijk met de nieuwe waarnemingen ontstaan er nieuwe vragen. Deze oefening is voor het denken en willen. De denkcomponent bestaat eruit is dat je zoveel mogelijk open bent voor nieuwe waarnemingen, dat je je oordelen terughoudt en dat je gebeurtenissen zich laat uitspreken. De wilscomponent bestaat eruit dat je alles met vertrouwen tegemoet treedt, dat je ervan uit gaat dat je je elke dag kunt veranderen en dat er steeds iets nieuws ontdekt kan worden.

Bron: (antrovista.com)

## On the hills the John-fires burn

*A round in 6 parts*

*On the hills the John-fires burn;  
Flickering flames now leap and turn;  
Hand in hand we all advance  
To seek the warmth and join the dance;  
Rise, too, my soul, enduring light,  
And, flame-like, burn for ever bright.*





## Uit de kleuterbouw

Terugblik ouderavond kleuterklassen dd. 4 juni j.l. waar Evelien van Dort sprak over:

Waarom kinderen niet stil kunnen zitten

Waarom is het kinderspel de basis voor het leren delen? Wat is betekenisvol bewegen en levend leren op de basisschool?

Vermoeidheid bij kinderen en (te) drukke kinderen, hoe ga je daarmee om? Kunnen rugproblemen op latere leeftijd worden voorkomen door goede houding tijdens de groei?

Hoe ga je om met bewust beeldschermgebruik? Op deze en nog veel meer vragen vertelde Evelien, gerelateerd aan de sensomotorische ontwikkeling van het kind en gaf ze praktische voorbeelden en tips. Evelien combineerde recente neurowetenschappelijke inzichten met integrale medische kennis.

Ouders waren enthousiast, stelden verhelderende vragen, waardoor ze meer inzicht kregen in de motorische ontwikkeling van hun kind. Door de levendige manier van vertellen en de voorbeelden die Evelien gaf, was er grote herkenbaarheid, zowel voor ouders als voor ons, kleuterjuffen. Er werden dan ook blikken van verstandhouding uitgewisseld tussen ouders en juffen.

Wij bedanken Evelien hartelijk voor haar boeiende lezing en hopen op meer van deze inhoudelijke ouderavonden!

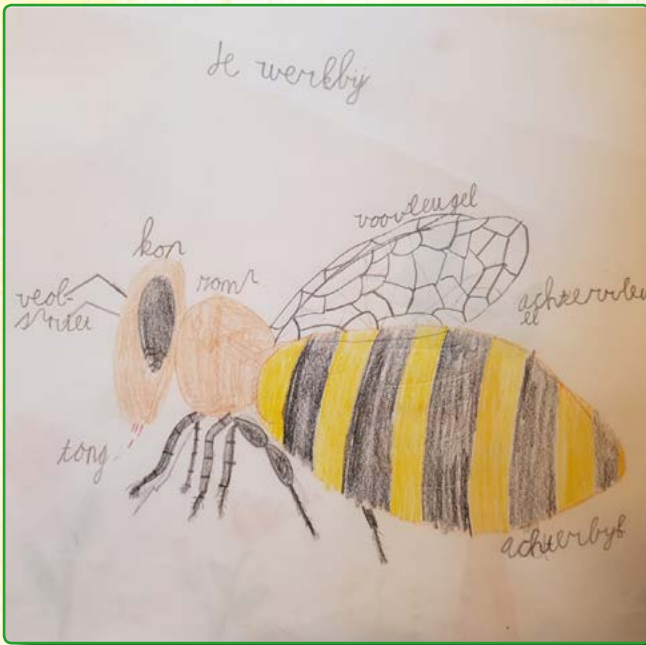
Namens alle kleuterjuffen, Esther van Beek en Jolanda van Dam



Mocht je deze avond gemist hebben, dan kun je hier nog over lezen in het boekje 'Bewegen, eerst je lijf in, dan de wereld in' dat Evelien heeft geschreven. Dit is een toegankelijk en duidelijk boekje dat onderdeel is van een hele serie uitgegeven door uitgeverij Christofoor.

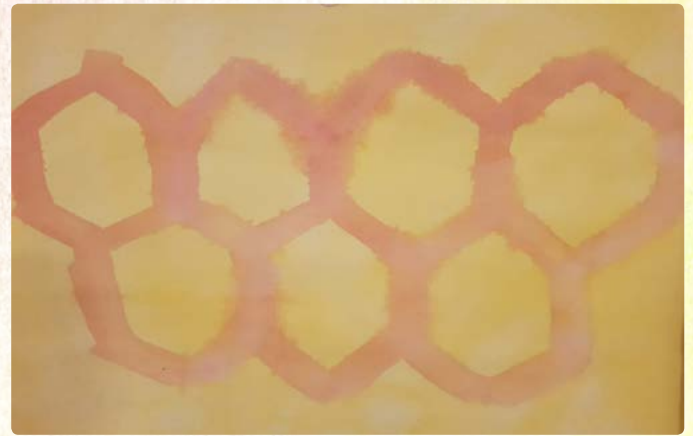






**Uit de onderbouw**  
**bijdrage van klas 2 van meester Daniël:**  
**‘Ook in de klas zoemt het...’**

In de tweede klas staan bij ons de bijen centraal in de heemkunde. De bijen geven een mooi voorbeeld van de ontwikkeling en het beeld van een tweedeklasser. Kinderen gaan door het voorbeeld van de bijen kritischer kijken naar hun eigen bijdrage binnen de samenleving. Elk individu telt en draagt zijn eigen steentje op zijn eigen manier bij. We verschillen allemaal maar jouw eigen bijdrage is even belangrijk als die van de andere. Hard werken en goed samenwerken zonder jezelf daarbij te verliezen.



Daarnaast kun je een kind in de klas vergelijken met een bij in de korf: ook in de klas zoemt het. De kinderen gaan zichzelf steeds meer als individu binnen een samenhangend geheel zien. De natuur geeft mooie voorbeelden van deze eigen individualiteit binnen een samenleving. Ieder zorgt met zijn eigen taak voor een mooie samenleving.

In de periode hebben we aan de hand van een mooi verhaal, dat de volledige leef cyclus van de bij omschrijft, creatieve verwerkingen gemaakt. We hebben geschilderd, gedicht en getekend en zelf een bijdans nagespeeld op het veld. Door middel van ingewikkelde bewegingen vertellen de bijen elkaar over de mooiste bloemen die te vinden zijn en waar die gevonden kunnen worden.

Bijen werken alle dagen  
 Maar je hoort ze nooit eens klagen  
 "Ik wil wel eens een vrije dag  
 De koningin zegt dat dat mag"  
 Bijen lezen nooit verhalen  
 Maar moeten altijd nectar halen  
 De werkbij leeft een druk bestaan.  
 Zou ze weleens op vakantie gaan?



## Uit de Bovenbouw



Aan klas 6 hebben we 6 onderwerpen aangereikt met de vragen:

*wat is je bijgebleven/wat was een hoogtepunt?*

Drie van deze onderwerpen staan in deze Vrije Mare. In de laatste Vrije Mare komen de onderwerpen Terugblik schooltijd/Afscheid en Nieuw Begin/Dromen aan bod...

### 1. Periode Mineralogie

- juf vertelde een verhaal, dat moesten we opschrijven en daar een eigen verhaal van maken
- ik heb veel geleerd over de aardverschuivingen (tektonische platen)
- veel geleerd over de aardlagen
- ik heb geleerd dat tsunami's worden veroorzaakt door aardbevingen onder water
- ik heb veel geleerd over de vorming van allerlei stenen
- het was wel een interessante periode maar wel moeilijk om alles goed bij te houden
- het was interessant om meer over de aarde te weten te komen en over het verleden te schrijven
- het was een heel interessante periode
- maken van pop-up's was heel leuk
- ook wel stress: het moest af en was ingewikkelder dan gedacht/teleurstelling dat de materialen voor de verdieping niet op tijd waren

### 2. Over het Toneelstuk

- we hebben veel samengewerkt tijdens het toneelstuk. Ook om de goede melodie onder de liedjes te krijgen
- we hadden weinig tijd maar het is goed gekomen omdat we veel hebben geoefend
- we hebben hard aan de attributen gewerkt voor het toneel
- we hebben veel geoefend om de teksten goed te kennen
- Wat is verder bijgebleven? Het kletsen tussen de coulissen/

## Interview met klas 6:



toneeldiscipline oefenen/chaotische scene wisselingen/juf overdrijft/chocola te kort!

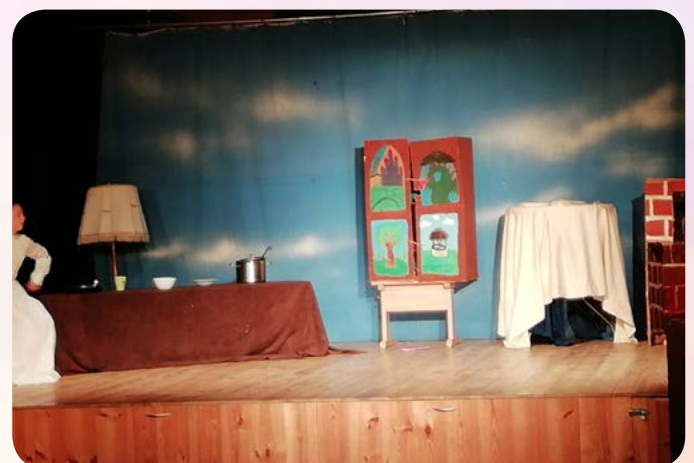
### 3. Over kamp

- we gaan naar Terschelling met de boot en de trein
- we moesten geld inzamelen voor ons kamp. Dat hebben we met verschillende markten gedaan, één daarvan was de Herfstmarkt

Verder hebben we

- een interculturele hapjesmarkt georganiseerd om geld in te zamelen, dan moest iedereen iets maken en verkopen
  - een boekenmarkt georganiseerd waar we oude boeken verkochten
- We hebben best veel geld opgehaald!

Verder: het was spannend of het wel doorging in verband met genoeg begeleiding. Ik hoop dat ik kan slapen. Leuk dat we naar een eiland gaan. Ik hoop dat het heel gezellig wordt. **We hebben er heel veel zin in!**





## Interessemeting

Beste ouders,

De Ouderacademie commissie heeft de achterliggende jaren een gevarieerd aanbod vanuit onze school aangeboden aan de ouders. Hierbij hebben we verschillende mogelijkheden onderzocht en uitgevoerd, zoals een inloopspreekuur, een cursus van 6 bijeenkomsten, zaterdagochtend workshops, lezingen etc.

Ter voorbereiding op het nieuwe schooljaar willen we proberen nog dichter aan te sluiten bij wensen die mogelijk leven bij jullie. Hierbij denken we aan het aanbieden van Kenniscafé's die een aantal keer per jaar georganiseerd kunnen worden rondom een thema wat leeft onder ouders. Ook het organiseren van een tweetal inspirerende lezingen behoort tot de mogelijkheden.

Maar voor een goede keuze hierin vragen we om input van jullie!

Graag willen daarom we de volgende vragen aan jullie voorleggen:

- Welke onderwerpen zouden jullie graag willen uitdiepen?
- Over welke thema's van ons mooie onderwijs zouden jullie graag meer willen weten?
- Over welk aspect van de opvoeding loop je misschien met vragen rond?
- Welk (opvoedkundig) boek zou je graag in groepsverband willen lezen?

Willen jullie ons laten weten waar belangstelling voor is?  
Guido van der Vorst, [g.vandervorst@vrijeschool-almere.nl](mailto:g.vandervorst@vrijeschool-almere.nl)  
Helga van Muijen, [h.vanmuijen@vrijeschool-almere.nl](mailto:h.vanmuijen@vrijeschool-almere.nl)

**Redactie:** Guido van der Vorst  
Helga van Muijen

[vrijemare@vrijeschool-almere.nl](mailto:vrijemare@vrijeschool-almere.nl)