

"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.



*"In deze zomertijd
kijken we terug en blikken
we vooruit."*



Voorwoord

'Alles op z'n tijd'

In deze zomertijd kijken we terug en blikken we vooruit. We kijken terug op een hele jaargang 'Vrije Mare's', wel 18 in getal!

De bijdragen, foto's en verhalen van ons mooie onderwijs vanuit alle bouwen lieten ons meegenieten van de diversiteit en de vruchten van ons Vrije school onderwijs. De deugden van de maand en de neven oefeningen hebben ons vergezeld als helpers en reisgenoten om de weg te zoeken en te vinden, als een richtsnoer en oefening van innerlijke harmonie. We mogen zingen en slingeren met 'Groen is gras' en ons verheugen op een lange vakantieperiode. Een periode van terugkijken, loslaten en vooruitkijken.

Onze zesde-klassers vertellen over hun hoogtepunten, hun gevoelens en hun dromen voor de toekomst. In het stukje over Burgerschap presenteren we een nieuw begrip om gezamenlijk te onderzoeken: 'de Kunst van het Samen Leven' en het zomersprookje 'de witte slang' voert ons mee in de taal van de beelden om ons over te verbazen en op ons in te laten werken.

Graag sluit ik af met een gedeelte uit een gedicht van Antonio Machado, getiteld 'Caminante' (wandelaar/reiziger):

*"Wandelaar, je sporen zijn de weg, en zij alleen;
Wandelaar, er is geen weg,
De weg ontstaat in het gaan..."*

Fijne vakantie allemaal!

Helga van Muijen



*Groen is gras, groen is gras
Onder mijne voeten
'k Heb verloren m'n beste vriend
'k Zal hem zoeken moeten
Hé daar, plaats gemaakt, voor de jongedame
En de koekoek op het dak
Zingt een lied op zijn gemak
O, mijn lieve Augustijn
Deze dame zal het zijn.*

kinderen lopen in een kring, handen los, één kind loopt buiten de kring in tegengestelde richting
bij 'hé daar' staat de kring stil, het kind buiten de kring loopt nu dwars door de kring heen
en loopt aan de andere kant weer gewoon verder
bij 'deze dame zal het zijn' tikt hij zeven kinderen aan, op elke lettergreep één
het laatst getikte kind neemt hij bij de hand en zo lopen er nu twee kinderen rond de kring
bij elke herhaling wordt de slinger die buitenom loopt langer en de kring kleiner



*"Ik schouw diep in de ziel
die binnen in mij leeft."*

Deugd van de maand juni
21 juni – 21 juli

Onzelfzuchtigheid

Zulke trouwe volharding is 'onzelfzuchtig'.

Ware onzelfzuchtigheid is even ver verwijderd van verharding als van verval.

Onzelfzuchtigheid is het midden tussen de dwaalwegen en verzoeking, zoals de subjectieve persoonlijke vooroordelen en belangen en andere mensen en dingen.

Onzelfzuchtigheid wordt niet vertroebeld door vrees noch door hebzucht, hierdoor is ze louter. De loutering is de weg die door de waarheid, die zich met alle wezens verbindt, de vrees overwint en door innerlijk leven, dat van alle afhankelijke hebzucht bevrijd is, zijn jawoord aan het lot geeft.

Aristoteles omschrijft door zijn idee van loutering (catharsis) de inwijding in de weg van het lot als de opgave van de dichter. Deze catharsis wordt door overwinning en metamorfose van de gevaren verworven die het menselijk midden bedreigen. De onzelfzuchtigheid als de weg naar het menselijk midden wordt 'catharsis'.

Ook deze deugd vormt een overgang tussen volharding en catharsis.

Deugden zijn overgangen, voorbeelden van de weg zoeken en de weg vinden.

Een innerlijke weg is het permanent bewegende midden tussen lichaamsvrijheid en opstanding in een geestgevormde wezenstoestand.

Deugden zijn treden voor het voortdurend verwerven van een midden tussen afwijkingen.

Zij zijn het bezinnen tussen een herinnering aan een geestelijke afkomst en een voorgevoel van een geestelijk doel. Zij zijn de beweging van een wegvinding die toch rust is, omdat ze zichzelf door waarheid en innerlijk leven verzekert van de juiste richting. (blz. 88/98/99)

Bron: 'De Deugden – Jaargetijden' van Herbert Witsenman; bespreking van 12 deugden met korte aanwijzingen van Rudolf Steiner. Ze betreffen meditatie die in overeenstemming met het jaargebeuren geoefend kunnen worden.

*"Als je jezelf wilt leren kennen,
zoek dan in de wijden van de wereld;
als je de wereld wilt doorgronden,
dring dan door in de eigen diepten."*

R.S.



Bijdragen van klas 6

Onze zesde-klassers sluiten volgende week hun lagere school periode af en stappen de wereld in. Eerst nog binnen het voortgezet onderwijs maar dat voelt ook al als een andere wereld. Aan het eind van hun periode bij ons vroegen we ze om een terugblik en een vooruitblik in de vorm van zes onderwerpen (in de vorige Vrije Mare stonden de eerste drie -). Hier volgen de laatste drie:

- Terugblik schooltijd
- Afscheid en Nieuw Begin
- Welke droom heb je?

Terugblik schooltijd

Kamp en schoolreisjes waren leuk! Het voetbaltoernooi: dat we gingen voetballen en zover zijn gekomen! Dit jaar hebben we veel zelf mogen doen. Meehelpen met de voorbereiding en uitvoering met de Herfstmarkt was erg leuk (maar wel veel werk!). De viering van de Jaarfeesten was fijn. Leren hoe je moet vormtekenen was leuk. Samen op kamp geweest. Veel plezier gehad samen!

In klas vier de breuken leren was leuk: juf liet een bord vallen en zei: kijk dat is nou een breuk! Samen een pannenkoek verdelen was ook leuk.

Fijne herinnering aan hoe we zijn begonnen in de eerste klas met juf Esther en juf Nanda. Het 'blote voeten pad'. Veel vormtekenen en tekenen was leuk.

Wat ga je missen?

Gezelligheid, weinig huiswerk, de klas verdelen in groepen (gym).



Afscheid en Nieuw Begin

Het is leuk dat we de enige 6e klas zijn want volgend jaar is dat niet meer zo. Het nieuwe begin is spannend maar we hebben er ook wel zin in. Ik ga deze klas missen maar ik heb ook wel zin om naar de middelbare te gaan. Ik heb hier negen jaar op school gezeten dus ik vind het best moeilijk om afscheid te nemen maar ik heb wel zin in een nieuw begin. Het is natuurlijk jammer dat we hierna niet meer bij elkaar zijn in de klas. Het wordt een ander leven inde Brugklas; nieuwe vrienden en nieuwe leraren, meer zelfstandigheid. We gaan van oudste naar jongste. Lastig om afscheid te nemen. Het is een dubbel gevoel...

Welke droom heb je?

- Om met het NK turnen mee te doen
- Om in het Ned. Hockey elftal te komen
- Om de wereld rond te reizen
- Om het WK te spelen of de Champions League
- Om beter te worden in turnen
- Om mijn school af te maken met een Havodiploma (met weinig huiswerk)
- School goed af te maken
- Dat ik later goed over mijn jeugd kan denken
- Goeie cijfers halen
- Een goeie baan die ik leuk vind vinden
- Dat het veulen van Ukkie gezond is
- Dat ik mee mag doen aan het Europees Kampioenschap dansen
- Een goede toekomst en mijn vrienden behouden
- Om later een goede baan te vinden
- Dierenarts te worden
- Een succesvolle zakenman te worden
- Bij Ajax te spelen
- Stuntman te worden
- Een wereldreis te maken

*Denken, voelen en willen
vormen samen de ziel.*



De zes neven oefeningen : nr. 6

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.

Oefening van innerlijke harmonie

Scheppen van evenwicht

Oefen de vorige vijf oefeningen apart en in verschillende combinaties naar behoefte, zodat er harmonie tussen denken, voelen en willen ontstaat.

"Het oefenen wordt makkelijker omdat je eerst de oefeningen afzonderlijk hebt geoefend.."

De voorgaande oefeningen hadden de afzonderlijke ontwikkeling van ziele-eigenschappen ten doel: de controle over het denken en handelen, de gelijkmoedigheid ten opzichte van gevoelens van lief en leed, de positiviteit in het beoordelen van de wereld en de onbevangenheid ten opzichte van het leven. Deze oefening is ervoor dat er tussen deze eigenschappen harmonie ontstaat.

Sommigen hebben een sterke neiging om te denken, anderen hebben hun gevoel beter ontwikkeld, weer anderen leven sterk in de daad. Door de vijf oefeningen door elkaar heen en naar behoefte te oefenen gaat er harmonie ontstaan tussen de drie vermogens van de ziel.

Je kunt combinaties van oefeningen steeds een tijdlang doen, maar je kunt ook door je behoefte laten aangeven welke oefeningen op een bepaald moment of in een bepaalde fase van je leven in aanmerking komen om weer opgepakt te worden.

Misschien wordt het je langzamerhand teveel. Dan moet je maar bedenken dat degene die oefent beter wordt en sneller vooruitkomt dan degene die niet oefent. Het oefenen wordt makkelijker omdat je eerst de oefeningen afzonderlijk hebt geoefend, die beheers je nu op een bepaald niveau. Je hebt ervaringen verzameld, vaardigheden verworven en krachten opgebouwd die het je makkelijker maken door te gaan.

Je bent al opmerkzamer geworden voor je zieleleven, je kunt beter met je zwaktes en eenzijdigheden omgaan en je reageert genuanceerder dan voorheen. Door met deze oefening door te gaan verbeter je dit verder.

Nadat je alle oefeningen een keer hebt gedaan, kun je een tijdje stoppen en dan weer opnieuw beginnen of de oefeningen die je niet makkelijk afgingen weer oppakken. Zo kunnen deze neven oefeningen een hulp worden om jezelf te blijven ontwikkelen.

"Je bent al opmerkzamer geworden voor je zieleleven, je kunt beter met je zwaktes en eenzijdigheden omgaan en je reageert genuanceerder dan voorheen."



Over Burgerschap en Curriculum.nu of de Kunst van het Samen Leven

Wat moeten onze leerlingen kennen en kunnen? Dat is de centrale vraag waarover 150 leraren en schoolleiders zich het afgelopen jaar hebben gebogen. In de vorm van negen conceptvoorstellen voor negen leergebieden presenteren de ontwikkelteams dit schooljaar hun plannen voor de onderwijsinhoud van morgen...

Ook op onze school volgen wij deze ontwikkelingen van curriculum.nu, een landelijk initiatief van het Ministerie van Onderwijs: hier vloeien immers de nieuwe kerndoelen, of Grote Opdrachten uit voort waar wij de komende jaren mee te maken gaan krijgen.

Voor het vak Burgerschap hebben wij afgelopen schooljaar bewuster gekeken (en in kaart gebracht) naar wat we allemaal al doen op school en hoe de opdracht vanuit het Ministerie zich verhoudt tot de (pedagogische) autonomie van onze Vrije school.

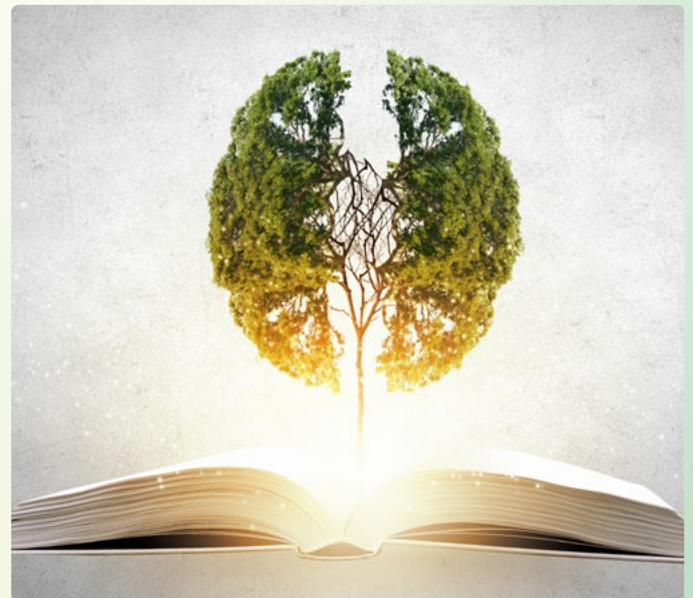
Leidraad hierbij voor ons is onderstaande spreuk van Steiner:

Alles op zijn tijd

*De vraag is niet
Wat de mens moet kunnen en weten
Teneinde zich in de bestaande sociale orde te kunnen
inpassen, maar wel
Wat er in de aanleg van de mens aanwezig is
En in hem ontwikkeld kan worden.
Dan wordt het mogelijk dat de opgroeiende generatie
Aan de maatschappij steeds nieuwe krachten aanreikt.
Dan zal in de samenleving steeds datgene
Tot ontwikkeling kunnen komen,
Wat de er binnentredende generatie van mensen in
zich draagt.
Maar van de opgroeiende generatie mag niet datgene
gemaakt worden,
Wat de bestaande maatschappij van deze generatie
maken wil.*

Op school spreken wij met betrekking tot Burgerschap liever over 'de Kunst van het Samen Leven...'. Dat is voor ons de essentie waar wij mee bezig willen zijn. Diversiteit en Duurzaamheid zijn begrippen waar wij ons komend schooljaar, vanuit de dagelijkse omgang met elkaar, vanuit de Kunst van het Samen Leven mee willen verbinden.

Dit thema raakt ook aan de formule van de Ouderacademie. Hoe vinden we vormen die aansluiten bij vragen en ontwikkelingen die ouders bezig houden? Om deze reden willen we in het nieuwe schooljaar **Kenniscafé's** gaan organiseren als een vorm van elkaar ontmoeten, informeren en inspireren als binnenste en buitenste kring van de school. Met onderwerpen die door ouders en door de school kunnen worden ingebracht.



Graag willen we in september starten met het eerste Kenniscafé met het onderwerp '**De Kunst van het Samen Leven**'. Om gezamenlijk te kijken wat dit thema inhoudt en hoe dit te leven met elkaar.

Datum volgt in het eerste schoolbericht van het nieuwe schooljaar.

Doet u mee?

Helga van Muijen en Guido van der Vorst

De witte slang

Een sprookje voor de zomer



Heel lang geleden leefde er eens een koning, wiens wijsheid beroemd was over het hele land. Niets ontging hem en het was alsof het nieuws van de meest verborgen dingen door de lucht naar hem toegedragen werd. Hij had echter een merkwaardige gewoonte. Iedere middag, als de tafel was afgeruimd en er niemand meer aanwezig was, moest een vertrouwde dienaar nog een schotel binnenbrengen. Maar deze was afgedekt en de dienaar wist zelf niet wat erin zat, en niemand wist het, want de koning maakte ze niet eerder open, en at er niet van, tot hij helemaal alleen was.

Dat had zo al een hele tijd geduurd, totdat op een dag de dienaar, die de schotel weer wegbracht, zó nieuwsgierig werd dat hij de verleiding niet kon weerstaan en de schotel naar zijn kamer bracht. Toen hij de deur zorgvuldig op slot had gedaan, tilde hij het deksel op en toen zag hij dat er een witte slang in de schaal lag. Bij de aanblik daarvan kon hij het verlangen ervan te proeven niet bedwingen. Hij sneed er een stukje af en stopte het in zijn mond.

Nauwelijks had hij het met zijn tong aangeraakt, of hij hoorde voor zijn venster een wonderlijk gefluister van fijne stemmetjes. Hij liep erheen om te luisteren en merkte dat het mussen waren die met elkaar spraken en die elkaar vertelden wat ze zoal in het veld en in het bos hadden gezien. Het eten van de slang had hem het vermogen gegeven de taal der dieren te verstaan.

Nu gebeurde het, dat juist op deze dag de koningin haar mooiste ring kwijt was, en dat de vertrouwde dienaar, die overal vrije toegang had, ervan werd verdacht hem gestolen te hebben. De koning liet hem bij zich komen, en onder

heftige verwijten dreigde hij hem dat, wanneer hij vóór de volgende morgen de dader niet wist aan te wijzen, hij ervoor zou worden aangezien en berecht worden. Hoe hij ook zijn onschuld betuigde, hij werd zonder pardon ontslagen. Hevig verontrust en angstig ging hij naar beneden de tuin in en dacht erover na, hoe hij zich uit deze nood zou kunnen redden.

Daar zaten de eenden vredig naast elkaar te rusten aan een stromend water, zij poetsten hun veren glad met hun snavels en voerden een vertrouwelijk gesprek. De dienaar bleef staan om naar hen te luisteren. Zij vertelden elkaar waar zij vanmorgen zoal hadden rondgewaggeld en wat voor lekker voer zij gevonden hadden.





Toen zei er een bedrukt: "Er is iets wat mij zwaar op de maag ligt. Ik heb een ring die onder het venster van de koningin lag, in de haast mee opgeslokt" De dienaar pakte de eend meteen bij z'n keel, bracht hem naar de keuken en zei tegen de kok: "Slacht deze maar, ze is weldoorvoed." - "Ja," zei de kok en woog hem op de hand, "deze heeft geen moeite gespaard om zichzelf vet te mesten en heeft er al lang op gewacht om te worden gebraden." Hij sneed hem de hals af, en toen hij schoongemaakt werd, werd de ring van de koningin in zijn maag gevonden. Nu kon de dienaar eenvoudig zijn onschuld aan de koning bewijzen en, omdat deze het aangedane onrecht weer goed wilde maken, stond hij hem toe een gunst voor zichzelf te vragen en hij beloofde hem de hoogste erepost aan zijn hof die hij zich wenste.

De dienaar wees alles af en vroeg alleen om een paard en reisgeld, want hij verlangde een poos rond te trekken om de wereld te bekijken. Toen zijn wens vervuld werd, ging hij op weg en kwam op een dag langs een vijver waar hij drie vissen zag die in het riet bekneld geraakt waren en naar water haptten. Hoewel ze zeggen dat vissen stom zijn, hoorde hij ze toch klagen dat zij zo ellendig zouden moeten sterven. Daar hij een medelijdend hart had steeg hij van zijn paard en zette de drie gevangenen weer in het water.

Zij spartelden van vreugde, staken hun koppen boven het water uit en riepen hem toe: "Wij zullen je goedheid niet vergeten, en je vergelden dat je ons gered hebt."

Hij reed verder en na een poosje scheen het hem toe dat hij voor zijn voeten in het zand een stem hoorde. Hij luisterde en hoorde een mierenkoning klagen: "Als de mensen ons alleen maar van het lijf bleven met die lompe dieren! Daar vertrapt me dat domme paard mijn volk zonder mededogen met zijn zware hoeven." Hij stuurde een zijweg in, en de mierenkoning riep hem toe: "Wij zullen je goedheid niet vergeten en je hiervoor vergelden."

Zijn weg voerde door een bos, en daar zag hij een ravenvader en een ravenmoeder, die bezig waren hun jongen uit het nest te werpen. "Weg met jullie, galgenbrokken," riepen zij, "wij kunnen jullie niet blijven voeren, jullie zijn groot genoeg om zelf voedsel te zoeken. De arme jongen lagen op de grond, fladderden en sloegen met hun vlerken en riepen: "Wij, hulpeloze kinderen, wij moeten ons zelf voeren, en kunnen nog niet vliegen. Wat rest ons nog dan hier van de honger te sterven!"

Toen steeg de goede jongeling af, doodde het paard met zijn degen en schonk het als voedsel aan de jonge raven. Deze kwamen naderbij huppen en stilden hun honger. Zij riepen: "Wij zullen je goedheid niet vergeten en je hiervoor vergelden."

Nu moest hij zijn eigen benen gebruiken en na een lange tocht kwam hij aan in een grote stad. Daar was een enorm lawaai en gedrang in de straten en iemand te paard kwam verkondigen dat de koningsdochter een gemaal zocht, doch wie naar haar hand wilde dingen zou een moeilijke opgave moeten volbrengen en als hem dat niet zou lukken, dan verbeurde hij zijn leven. Velen hadden het al geprobeerd, maar tevergeefs hun leven op het spel gezet. Toen de jongeling de koningsdochter zag, was hij zo verblind door haar grote schoonheid dat hij alle gevaren vergat en zich naar de koning begaf om zich als vrijer aan te melden.

Dadelijk werd hij naar de zee gebracht, waar voor zijn ogen een gouden ring in geworpen werd. Toen gebod de koning hem deze ring weer van de zeebodem tevoorschijn te halen en voegde eraan toe: "Als je zonder die ring weer naar boven komt dan word je steeds opnieuw naar beneden gegooid, tot je omkomt in de golven." Iedereen betreurde de schone jongeling, en daarna liet men hem eenzaam achter bij de zee. Hij stond aan de oever en overpeinsde wat hij moest doen. Daar zag hij opeens drie vissen naderbij zwemmen. En het waren geen andere dan die drie waarvan hij het leven had gered.

De middelste hield een schelp in zijn bek die hij op het strand aan de voeten van de jongeling neerlegde, en toen hij deze opraapte en opende, lag de gouden ring erin. Vol vreugde bracht hij hem naar de koning en verwachtte dat deze hem nu de toegezegde beloning zou geven. Maar de

trotse koningsdochter versmaadde hem toen zij hoorde dat hij niet van gelijke geboorte was en eiste dat hij eerst een tweede opgave zou volbrengen.

Zij begaf zich naar de tuin en strooide eigenhandig tien volle zakken gierst in het gras. "Die moet hij morgen voor zonsopgang opgeraapt hebben," sprak zij, "en er mag geen korreltje ontbreken." De jongeling ging in de tuin zitten en peinsde erover hoe deze opgave volbracht zou kunnen worden, maar hij kon niets bedenken, en hij zat daar heel bedroefd en verwachtte dat hij bij het aanbreken van de dag ter dood gebracht zou worden.

Toen echter de eerste zonnestralen in de tuin vielen, zag hij de tien zakken allemaal boordevol naast elkaar staan en geen korreltje ontbrak eraan. De koning van de mieren was 's nachts met zijn duizend en nog eens duizend mieren gekomen en met grote ijver hadden de dankbare dieren alle gierst opgeraapt en in de zakken verzameld. De koningsdochter kwam zelf beneden in de tuin kijken en zag met verbazing dat de jongeling volbracht had wat hem opgedragen was.

Maar nog kon ze haar trotse hart niet bedwingen en sprak: "Al heeft hij ook de beide proeven doorstaan, hij zal toch niet mijn gemaal worden voordat hij mij een appel van de boom des levens heeft gebracht." De jongeling wist niet waar de boom des levens stond. Hij was van plan steeds maar door te lopen zolang zijn benen hem zouden dragen, maar hij had geen hoop dat hij hem zou vinden.

Toen hij al door drie koninkrijken getrokken was en 's avonds in een bos kwam, ging hij onder een boom zitten en wilde gaan slapen. Daar hoorde hij opeens geritsel in de takken en er viel een gouden appel in zijn hand. Tegelijkertijd vlogen drie raven naar beneden op hem af,

gingen op zijn knie zitten en zeiden: "Wij zijn de drie jonge raven die je gered hebt van de hongerdood. Toen wij groot geworden waren en hoorden dat je de gouden appel zocht, zijn wij over de zee gevlogen tot aan het einde van de wereld, waar de boom des levens staat, en hebben de appel voor je gehaald."

Vol vreugde begaf de jongeling zich op weg naar huis en bracht de gouden appel naar de mooie koningsdochter, die er niets meer tegenin kon brengen. Zij deelden de appel des levens en aten hem samen op. Toen werd haar hart vervuld van liefde voor hem, en in ongestoord geluk bereikten zij een hoge ouderdom.

Gebroeders Grimm

Vertaling uit het Duits: Tineke's DoeHoek/AntrOvista © 2018



Redactie: Guido van der Vorst
Helga van Muijen

vrijemare@vrijeschool-almere.nl