



Nieuwsbrief 26

Programma voorjaar 2016

Graag bieden wij u ons Voorjaarsprogramma aan. Het belooft een heel mooi en spiritueel programma te worden.

Wij danken Jelle van der Schuit dat hij weer een cursus **Capita selecta antroposofie** wil verzorgen. Wij kennen Jelle als een levendige docent. De cursus **Mindfulness, Euritmie en Basisoefeningen Steiner** door Irene Pouwelse is aan de tijd; heel bijzonder dat deze drie oefenwegen zo op elkaar aansluiten!

Er is een oud Mysterie, de **Mithras-cultus** door Ingrid Klerk; en een modern **Mysteriedrama** van Rudolf Steiner, waarin de hedendaagse ontwikkelingsweg van de doener, de ingenieur Dr. Strader wordt gevolgd in een toneeluitvoering door het Drempeeltheater; een aangrijpende voorstelling, die ook een goede inleiding vormt op de vier Mysteriedrama's. Marc Nauwelaerts geeft uitleg en verbindt de verschillende scenes.

Er is de middeleeuwse sage van **Parzival** uit de 9e eeuw door Sebastiaan de Vries, maar ook de magische boeken en films **Lord of the Rings, Harry Potter** en de **Kronieken van Narnia** door Frans Lutters; zijn dit moderne Parcival-verhalen?

Arie Bos geeft een antwoord op het boek "Wij zijn ons brein"; hij laat zien hoe wijzelf invloed hebben op ons brein: **Mijn brein denkt niet, ik wel. Mario Matthijsen** gaat ook in op de mogelijkheid en opdracht je denken te ontwikkelen tot liefdevol en vrij denken.

Met Patiëntenvereniging Duindoorn organiseren wij, naast de lezing van Arie Bos, lezingen over **dementie**; en over **slaapproblemen**.

Ton Jansen geeft een overzicht van en inzicht in het leven en werk van de grote antroposoof **Sergej Prokofieff** en Imke Jelle van Dam over de geschiedenis van de **Nederlandse euritmie**.

Ten slotte is musicus **Marc van Delft** weer present: om ons bijzondere muziek te doen ervaren in de lijdenstijd en Pasen; de historie van de melodieontwikkeling te laten horen; en een tweedaagse cursus Toonsoorten.

Let op: de aanvangstijden van de avonden zijn nu 20.00 uur (dus niet meer 20.15 uur).

De aantrekkingskracht van de Mithras-cultus in het Romeinse Rijk - Ingrid Klerk

**Dinsdag 2 en 16 februari, 20.00 uur.
De toegang is € 10 per avond.**

Mithras stamt uit de Perzische cultuurperiode (5076 – 2907). Hij is de op aarde geboren Lichtgod, die gezonden is als middelaar tussen de mens en de godenwereld, om de mens op zijn moeilijke pad te helpen, te begeleiden en voor te gaan. Een lezing met dia's van beelden van Mithras, die op vele plekken in het Romeinse Rijk zijn gevonden. Deze beelden werden aan de Mithras-volgers getoond. Zij namen deze beelden op in de ziel, raakten ervan vervuld en ontleenden daaraan onder meer moed, daadkracht, zelfbeheersing, zin voor de waarheid en zin voor het goede.



Dementie, schrikbeeld of kans? Een zoektocht naar zingeving - Clasina van den Berg

Dinsdag 1 maart, 20.00 uur. De toegang is € 10, voor leden Duindoorn € 5.



Wat vraagt dit dramatische ziektebeeld van ons? Hoe kunnen wij het benaderen? Biedt het misschien ook kansen? Clasina van den Berg heeft als verpleeghuisarts veel ervaring opgedaan met deze stille epidemie, waar wij tegenwoordig allemaal vroeg of laat mee in aanraking komen, in onze omgeving of bij onszelf. Clasina geeft voorbeelden en kijkt naar degene die het ondergaat, naar de directe omgeving en naar de wereldontwikkeling als geheel. Rudolf Steiner biedt veel waardevolle gezichtspunten die ons verder kunnen helpen.

Capita Selecta Antroposofie ter introductie - Jelle van der Schuit

Maandag 7, 14, en 21 maart, 4, 11, 18 en 25 april, 20.00 uur. De toegang is € 10 per avond, voor alle 7 avonden € 45. Vriendenpas geldt niet.



Rudolf Steiner (1861-1925) is met de antroposofie een geestelijke stroming begonnen, die aansluit op vele bestaande (o.a. oosterse) tradities, maar ook een eigentijdse, wetenschappelijk verantwoorde richting wil bieden binnen het gebied van de westerse spiritualiteit. Op basis van zijn helderziende vermogens legde hij de grondslag voor een geesteswetenschap, waarmee hij de samenleving in vele opzichten heeft willen bevruchten. De onderwerpen zijn: de vier temperamenten (1), de ontwikkeling van de aarde (2), de ontwikkeling van de mens (3), de antroposofische christologie (4), de zeven planeetsferen in de mens (5), de twaalf wereldbeschouwingen vanuit de dierenriem (6) en de antroposofische scholingsweg (7). Voorkennis is niet vereist.

De spirituele werkelijkheid in Lord of the Rings, Harry Potter en Narnia - Frans Lutters

Woensdag 9 maart, 20.00 uur. De toegang is € 10.



Wat is de aantrekkingskracht van deze verfilmde boeken? Wat raakt jong en oud in deze kronieken die vertellen over andere werelden die grenzen aan onze dagelijkse werkelijkheid, maar geheel anders zijn. Bevatten deze boeken een spirituele dimensie die van betekenis is voor onze tijd? Opvallend is dat de auteurs van deze drie wereldsussen allemaal bekend waren met de antroposofie. De avond heeft een open karakter. Voorkennis is niet nodig, er is tijd voor een gesprek, vragen en uitwisseling.

Mysteriedrama: dr Straders ontwikkeling door de vier drama's heen - Drempeltheater

Woensdag 16 maart, 20.00 uur. De toegang is € 15.

Graag aanmelden: info@anthroposofie-den Haag.nl



Mensen ontwikkelen zich door uiterlijke gebeurtenissen en meer innerlijke, spirituele ervaringen. Rudolf Steiner heeft op vele manieren getracht die innerlijke ontwikkelingsweg voor mensen beleefbaar en inzichtelijk te maken. Bijzonder spannend heeft hij dat gedaan in de vier Mysteriedrama's, die tussen 1910 en 1913 in München voor het eerst werden opgevoerd. Het gaat met name om de ontwikkelingsweg van een kunstenaar (gevoelsmens), een professor (denker) en een ingenieur (daadmens). De feitelijk georiënteerde ingenieur, Doctor Strader, vindt aanvankelijk de nieuwe geestesleer maar flauwekul; iets voor dromers. Maar als hij zelf voor hem nog ongekende ervaringen krijgt, erkent hij die wel als feiten. Hij wordt radeloos, omdat hij er geen verklaring voor kan vinden. Hij bloeit op door een gelukkig huwelijk, maar als zijn vrouw vroegtijdig overlijdt, raakt hij weer in de put. Hoe Strader stap voor stap de weg leert kennen in de spirituele wereld, wordt aangrijpend

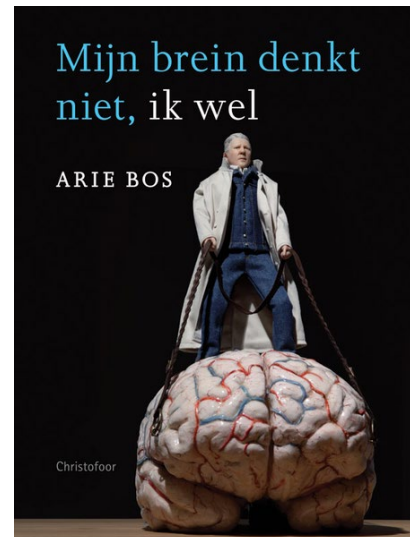
op het toneel neergezet. Marc Nauwelaerts spreekt de verbindende tekst met toelichting tussen de verschillende scènes.

Mijn brein denkt niet, ik wel - Arie Bos

Dinsdag 22 maart, 20.00 uur. De toegang is € 10, voor leden Duindoorn € 5.

Wij zijn ons brein is het geloofsartikel van Dick Swaab. Zoals de nieren urine produceren, zo produceert het brein de geest. Arie Bos, gepensioneerd antroposofisch huisarts, ziet dit volstrekt anders, zoals blijkt uit zijn boek 'Mijn brein denkt niet, ik wel'. Wat is de rol van ons brein? Hoe verhoudt het brein zich tot de geest?

Maakt het uit wat wij daarover denken? Het materialistische wereldbeeld leidt tot de conclusie dat wij niet meer dan ons brein zijn. Vanuit een groter perspectief is dit echter onhoudbaar. Volgens Arie Bos is de mens in staat om invloed uit te oefenen op het brein, omdat dit plastisch is. Het deel van de hersenen dat je veel gebruikt, wordt versterkt en het deel dat je verwaarloost, verkommert. In deze tijd domineert de marskant, de linker hersenhelft die een voorkeur heeft voor starheid, regelgeving en macht en die daarmee de venuskant, de rechter hersenhelft, die gericht is op leven en holisme, ontkracht. Wij kunnen echter volgens Arie Bos, de kwaliteit van onze hersenen zelf bepalen door keuzes te maken. Wij kunnen er zelf voor zorgen dat de rechter hersenhelft haar gewenste kwaliteiten kan inzetten. De mens is geen geprogrammeerde biologische computer, maar een bewuste schakel in een zinvolle, naar vrijheid strevende evolutie.



Lijdenstijd en Pasen in de muziek - Marc van Delft

Woensdag 23 maart, 20.00 uur. De toegang is € 10.

Een muzikale belevenis. De overgang van winter naar lente is verbonden met het oerthema van dood en opstanding.

Bijvoorbeeld de verbinding van de dood en opstanding van Christus. De lijdenstijd en Goede Vrijdag, en de Paastijd met Paaszondag zijn te verbinden met de overgang van sterrenbeeld Vissen naar sterrenbeeld Ram. Wij horen vele fraaie voorbeelden uit de muziekgeschiedenis van de hiermee samenhangende toonsoorten f dur en d moll, c dur en a klein.



Samenhangend met Pasen kunnen wij ook vanuit andere benaderingen samenhangende toonsoorten vinden, zoals de benadering van de planetentonen en de kosmische evolutie (d), Christus als Zonnegod (a), en e dur als de opstandingstonsoort van Bruckner en Messiaen (i.v.m. het Marcus-evangelie en de Leeuw).

Cursus mindfulness, euritmie en de basisoefeningen van Steiner - Irene Pouwelse

Woensdag 30 maart, 6, 20 en 27 apr, 11 en 25 mei, 20.00 uur. De cursusprijs is € 120; de kortingsprijs € 90. Vriendenpas geldt niet.

Tevoren aanmelden is nodig:

info@anthroposofie-den Haag.nl.



Niet overgeleverd zijn aan je emoties, meegesleurd worden door de gebeurtenissen, verdwijnen in je whatsapp. Dat wordt een steeds grotere opgave. Present zijn, al je zintuigen gebruiken, je wezensdelen ervaren, je eigen stuur vinden. Op zes avonden doen wij bewustzijnsoefeningen uit drie spirituele scholen: mindfulness, het zesvoudige pad dat ook terug te vinden is in de zes basisoefeningen van Steiner en euritmie. Irene Pouwelse is gediplomeerd mindfulnessstrainer en euritmitherapeut. Zij zal iedere avond kort inleiden, daarna doen de deelnemers verschillende oefeningen en volgt er een gesprek over de opgedane ervaringen. Iedere deelnemer krijgt een hand out aan het eind van de avond en er zijn huiswerkopdrachten. Desgewenst ontvangt u een bewijs van deelname. Deelnemers moeten te voren een vragenlijst invullen. Het minimum aantal deelnemers is 7, het maximum 14.

Worstelen met de slaap - Bahar Farshchi Jamshidabady

Dinsdag 12 april, 20.00 uur. De toegang is € 10, voor leden Duindoorn € 5.

Niet kunnen inslapen. Midden in de nacht wakker worden en wakker blijven. Vreselijk en ook vermoeiend, zeker als dat week in, week uit gebeurt. Kunstzinnig therapeute Bahar Farshchi Jamshidabady zal ingaan op de behandeling van slaapproblemen in haar praktijk voor lichaamsgerichte kunstzinnige therapie. Iedereen slaapt wel eens een nachtje niet in of door. Dat gaat vaak 'vanzelf' voorbij. Een periode onvoldoende nachtrust kan een flinke aanslag zijn op je vitaliteit. Waar hangt het slaapprobleem mee samen en wat zijn de behandelmogelijkheden? Aan de hand van voorbeelden uit de praktijk zullen deze vragen aan de orde komen. Ook zal er ruimte zijn voor ervaringen en vragen van deelnemers.



Parzival en het mysterie van de Heilige Graal - Sebastiaan de Vries

Dinsdag 19 en 26 april, 20.00 uur. De toegang is € 10 per avond.

Parzival is de geheimzinnige ridder die bij zijn eerste bezoek aan het slot van de graalridders

niet de juiste vraag wist te stellen en zo koning Amfortas niet wist te verlossen uit zijn trieste lot. Dit thema is van onze tijd! Richard Wagner heeft er een schitterende opera voor geschreven. Veel onderzoekers hebben zich gestort op de oorsprong van deze sage.



Omstreeks 1180, de bloeitijd van de hoofse epiek, schreef Chrétien de Troyes zijn Perceval. Enkele decennia later heeft Wolfram von Eschenbach zijn Parzival geschapen. Hij beroept zich op meester Kyot uit de Provence, die in Toledo de Arabische bron van deze sage vond. Sebastiaan gaat in op Parzival als de representant van de bewustzijnsziel, het mysterie van de Heilige Graal en Amfortas. Hij laat zien hoe het Christusmysterie, de stroming van Arthur en die van de graalridders met elkaar in verband staan, en hoe wij Parzival kunnen begrijpen uit de toenmalige historische gebeurtenissen. Een aanrader voor wie de geestelijke stromingen tot aan onze tijd wil begrijpen.

Over een weg tot liefde en vrijheid in ons denken - Mario Matthijsen

Dinsdag 3 mei, 20.00 uur. De toegang is € 10.

In de huidige tijd ontmoeten we al heel snel antipathie of zelfs haat via het denken van de ander, tot aan terrorisme toe. De oorzaak hiervan zijn vaak vaste voorstellingen die als een sjabloon over de werkelijkheid geplaatst zijn. Alles wat anders is, wordt afgewezen. In de lezing zal duidelijk worden wat voorstellingen zijn en hoe die zich op vele manieren kunnen verhouden tot vrij en actief denken. Daaruit zal Mario Mathijsen een weg beschrijven die aangeeft hoe men kan komen tot een vorm van helder, gevoelig en actief denken die niet zo zeer aan voorstellingen is gebonden, een weg die mensen kan verbinden door standpunten te overstijgen. Een denken waarin een stroom van vergeestelijkte liefde tot de wereld kan worden ervaren die de grondslag geeft voor vrijheid in je eigen handelen en vrijlaten ten opzichte van het handelen van de ander.



Hoe de euritmie zich in Nederland ontwikkelde, met euritmiedemonstratie - Imke Jelle van Dam



Dinsdag 10 en 22 mei, 20.00 uur. De toegang is € 10 per avond.

Een boeiende geschiedenis met een euritmiedemonstratie van de typisch Nederlandse klanken.

Peggy Kloppers volgde al in 1913 een opleidingscursus van euritmiste Lory Smits. De eerste Nederlandse openbare opvoeringen waren in 1921. Rudolf Steiner sprak daarbij inleidende woorden, Marie Steiner declameerde gedichten en Jan Stuten speelde op de piano. In datzelfde jaar ontstond de euritmetherapie naar aanleiding van een vraag van Erna van Deventer. Zij vroeg Rudolf Steiner naar bewegingen voor de typisch Nederlandse klanken. Dit leidde tot een cursus door Rudolf Steiner in Den Haag in 1922. In 1929 richtten Willy Stigter, Else Klink en Otto Wiemer de Hollandsche groep voor eurythmie en spraakvorming op. Deze groep verzorgde vele opvoeringen en cursussen.

Leven en werk van Sergej Prokofieff, een Michaël-Christus-impuls - Ton Jansen

Woensdag 18 mei, 20.00 uur. De toegang is € 10.

Sergej Prokofieff (Moskou, 1954 – Dornach, 2014) groeide uit tot één van de grote antroposofen die baanbrekende en inspirerende boeken over antroposofische onderwerpen heeft geschreven.

Wie was Sergej Prokofieff? Ton Jansen heeft hem meermalen persoonlijk ontmoet en kent als uitgever zijn werken. Hij zal niet alleen ingaan op Prokofieffs uiterlijke levensweg, maar ook op de innerlijke ontwikkeling die hij gedurende zijn leven heeft doorgemaakt en de stappen die hij mede dankzij de antroposofische oefenweg op zijn eigen ontwikkelingsweg heeft gezet. Centraal zal de vraag staan, wat Sergej Prokofieff in zijn diepste wezen bewoog, welk doel hij nastreefde, en vooral wat hij ons, mensen van deze tijd, te zeggen heeft.



De ontwikkelingshistorie van de melodiebeweging - Marc van Delft

Dinsdag 1 juni, 20.00 uur. De toegang is € 10.

De vier elementen aarde, water, lucht en vuur kun je in verbinding brengen

met de intervallen priem, secunde, terts en kwart. Met de tonen zijn nog veel andere dingen in verband te brengen, onder andere de jaargetijden, wezensdelen, elementengeesten etcetera. Zeer opmerkelijk echter is het verband met de ontwikkelingshistorie van de melodie-beweging.

Aarde: Middeleeuwse muziek klinkt vaak als winters versteende starheid in herhaalde tonen (priem, bv. in het Gregoriaans).

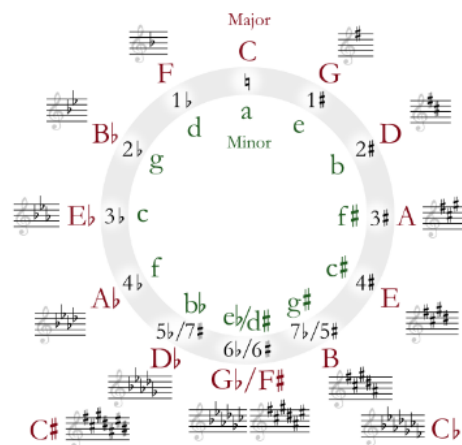
Water: In de 'lente' van de Renaissance- en Barokmuziek begint de muziek / melodie te stromen als water in secunde-bewegingen.

Lucht: In de Klassieke muziek dartelt de melodie op zomers luchtige wijze rond in drieklanks-brekingen (tertsen).

Vuur: Vanaf Beethoven barst het Ik-vuur los in heroïsch-martiale kwarten (herfst).

Cursus Toonsoorten, intervallen, melodietypen; hun betekenis voor de muziek - Marc van Delft

**Zaterdag 4 en 11 juni, 10.00 – 18.00
uur. De toegang is € 35 per zaterdag,
exclusief lunch. Oud-cursisten
krijgen korting. Aanmelden bij
marcvandelft@gmail.com**



Een cursus met auditieve muziekvoorbeelden over de toonsoorten in samenhang met de tonen en de intervallen van de toonladder van c ofwel de archetypische stemmingen in de muziek en hun psychologische werking. Prachtige muziekvoorbeelden waarbij het frappant is om alle overeenkomsten tussen muziekstukken in dezelfde toonsoort zo achter elkaar te horen. Dan kunt u ook ervaren hoe belangrijk en essentieel de toonsoorten zijn en dat componisten zich bijna altijd laten inspireren door de toonsoort. De deelnemers leren het diepere wezen van muziek beluisteren en begrijpen. Op 4 juni eerst een algemene inleiding over toonsoorten; daarna de toonsoorten c, d en e. Op zaterdag 11 juni de toonsoorten f groot, g, a en b.

Algemene Informatie

Alle activiteiten vinden plaats in De Zalen, Riouwstraat 1, Den Haag. Reserveren is voor een aantal activiteiten aan te raden of verplicht (zie bij de specifieke activiteit).

Vriendenpas voor alleen het voorjaar kost € 40 en is aan te vragen via het [formulier op de website](#) of telefonisch 0653271035. Hiermee heeft u recht op alle voordrachten; maar niet voor de cursussen en ook niet voor de Strader-opvoering.

Houders van een Ooievaarspas en studenten kunnen 50% reductie krijgen op alle activiteiten, tenzij anders aangegeven.

Zie verdere en actuele informatie: www.anthroposofie-den Haag.nl, De Zalen,
Riouwstraat 1, 2585 GP Den Haag.
E-mail: info@anthroposofie-den Haag.nl, tel: 0653271035;
bankrekening: NL62INGB0000678486

[bezoek de website](#) | [direct naar onze agenda](#) | [deze nieuwsbrief doorsturen naar een vriend](#)

Copyright © 2016 Studiecentrum voor Anthroposofie, All rights reserved.



[neem een abonnement](#) | [uitschrijven](#) | [gegevens bijwerken](#)