

Schilderen en mediteren: Rustgevend en inspirerend.

In de cursus “Schilderen & Mediteren”, een combinatie van meditatie en uiten van creativiteit, hebben al heel veel deelnemers zichzelf doen verbazen.

Drie cursisten willen graag hun ervaringen delen.



Carla Bekker had het na de eerste les al door en belde haar vriendin Ada enthousiast op of ze ook mee ging naar Kruisland, waar de cursus werd gegeven. Beide dames uit Bergen op Zoom hadden nog nooit geschilderd en voor Ada was mediteren ook nog een vreemde gewaarwording. Het loslaten van alle dagelijkse beslomeringen en het binnen laten van nieuwe creatieve ideeën was voor Ada in het begin best wat moeilijk maar ze pakte toch veel op. Met geen enkele ervaring was het eindproduct een prachtige kleurvolle mandala met vlinders, waar ze bijzonder trots op is.



Carla Bekker gaf aan dat vanuit de meditatie er een vertrouwde rustige en veilige omgeving ontstond met respect voor elkaar. De professionele begeleiding waarbij er ook ruimte was voor het beoefenen van diverse teken en schilder technieken gaven haar vertrouwen in het tot stand komen van haar eigen kunstwerk. “Dat ik zoiets op papier kon krijgen hield ik niet voor mogelijk.

Ik hoop op een vervolg cursus.”



Huub Bergmans uit Halsteren had in een ver verleden al eens een fascinerende ingeving gehad. De schetsen daarvan was hij echter kwijtgeraakt. Door de meditatie, waarin hij zich geheel kon geven, kwam het beeld weer tot leven en kon hij er intensief mee aan de slag. Als verrassing voor zijn vrouw Cathrien wilde hij dit op een groot schildersdoek weergeven. Hij gaf aan: “Bijzonder is ook dat je met elkaar de gevoelens en verhalen daarbij kon delen. Je leert ook van elkaar.”

Bij de afsluitende les las hij nog een gedicht voor waarin zijn gevoelens tot uiting kwamen:

Het gedicht heet: Aanraking

Soms
Even mogen ervaren
Dat die ander
Er helemaal is
Voor jou....
Soms
Even mogen ervaren
De aanraking
Van Warmte en Liefde
Een kostbaar moment
Helemaal
Voor jou.....
Soms
Even mogen ervaren
De vreugde
En verwondering
Om zoveel zorg
Die er is voor jou....
Voor mij
Voor ons allen



Een van de cursisten merkte nog op: “Het is een bezigheid, waarbij je letterlijk wat terug krijgt: je eigen kunstwerk.

Een andere opmerking was: “Ik ben verrast door het resultaat. Het schilderen was voor mij een grote ontdekkingsreis.”

De cursussen worden bij Spiritueel Centrum “Arts of Being” in Kruisland begeleid door docente beeldende kunst en vormgeving Sabine Aarts. Zij is afgestudeerd aan de Willem de Kooning Academie Rotterdam.

Voor informatie: www.artsofbeing.com