

woongroep Contact & muziek  
wil een sociaal bewustwordingscentrum opzetten met  
meditatie, communicatie, lichtvoeding en a capella zang

lieve mensen,

maart 2017

Wij willen na 10 jaar samenwonen gaan verhuizen naar een groene(re) omgeving om een bewustwordingscentrum op te zetten met communicatie, meditatie, lichtvoeding en muziek.

We willen een rond gebouw (laten) bouwen van stro en leem en andere natuurlijke materialen zoals hennep, kurk en bamboe.

Ons huis in de wijk Lombok in Utrecht is inmiddels energie-neutraal en hypotheekvrij. We leven van één uitkering, dragen biologische kleding, maken ook eigen kleding, drinken zelfgemaakte kruidenthee en zijn met consuminderen bezig. Ook letterlijk consuminderen, we willen stoppen met eten. We zijn bijna 3 jaar bezig om de overstap naar lichtvoeding te maken, meer mediteren, minder eten. Heel grappig, de letters van mediteren en minder eten zijn op één na dezelfde.

Het loslaten van voeding willen we op een natuurlijke manier doen, zonder prestatiedruk, zodat het voor ons alle vier goed voelt en we onszelf en elkaar daarin niets hoeven ontzeggen of opleggen. Pas als we het zo voelen willen we minder eten en stoppen met eten.

We zien het loskomen van voeding net als ons samenwonen en samenwerken als een leerproces. Om dat te doen vanuit bescheidenheid is niet makkelijk.

Leonoor is de initiator van de woongroep, helpt met bewustwording, sociaal met elkaar omgaan. Vanuit haar wens om mensen bij elkaar te brengen op een dieper niveau heeft zij een visie ontwikkeld om bezig te zijn met zingeving.

Elkaar helpen om verantwoordelijk te zijn voor jezelf en te zorgen voor elkaar, samenwerken, delen, openheid, ego loslaten en kiezen voor dankbaarheid en bescheidenheid. Dat we daar elke dag aan mogen werken, zijn we heel dankbaar voor.

Wij hebben het gevoel en horen van mensen dat wat wij aan het doen zijn hen raakt. Wij hebben het gevoel aan het begin te staan van iets nieuws, dus nog weinig weten, maar tegelijkertijd is het heel veel, omdat wij begonnen zijn waar nog bijna niemand aan begonnen is: met elkaar wonen en werken aan sociaal en bewust met elkaar omgaan. Dat vraagt om met elkaar te communiceren, moeilijkheden tegen willen komen en zoeken naar oplossingen en verbindingen en elkaar laten merken dat je blij bent met elkaar.



Jeannette Erik Leonoor Marthe

We hebben geen 'reguliere' baan, dit is ons levenswerk: omgaan met elkaar, bespreekbaar maken wie zich verantwoordelijk voelt, initiatief neemt, omgaan met spanningen, kwaadheid en jaloezie. Jezelf leren kennen en niet verder willen zijn dan je bent is een belangrijk deel van bewustwording.

Niemand van ons had gedacht dat het zo moeilijk zou zijn. Leonoor heeft een visie opgebouwd waar niets voor haar vreemd of teveel is en zij met alles en iedereen om wil gaan. Haar houding en vertrouwen is de belangrijkste reden dat we na 10 jaar nog steeds bij elkaar zijn en geen twijfel (meer) hebben dat we door willen gaan met ons werk en levensproces.

Wij hebben de keuze gemaakt om bewust te willen leven en ook met gezondheid een natuurlijke weg willen bewandelen. Geen vaccinaties, geen naalden, geen medicijnen is voor ons inmiddels geen vraag meer. We dragen biologische kleding, naaien ook zelf kleding van biologische stoffen, drinken kruidenthee van kruiden en planten uit onze eigen tuin. Wat we eten is (bijna alleen) biologisch en veganistisch. We hebben steeds meer het gevoel dat er vanuit een andere, hogere intelligentie, dimensie begeleiding is.



Hoe meer je je open kunt stellen voor elkaar en de natuur, hoe rijker en zinvoller je leven wordt.

Door een sociaal bewustwordingscentrum op te richten willen we meer mensen de kans geven met onze manier van leven in aanraking te komen en iets van ons leven mee te kunnen maken. We zijn in gesprek met mensen die in Den Oever wonen op de Michaëlshof aan de Waddenzee, een mooie plek om een centrum te bouwen. We gaan kijken of onze wens om met sociale bewustwording bezig te zijn daar aansluiting vindt.

Niet alleen bij en in onszelf, maar ook in contact met anderen schromen we niet om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken. Leonoor is daar al heel lang mee bezig en geeft veel ruimte aan iedereen om daar een weg in te vinden en jezelf en de ander tegen te mogen komen.

Bezig zijn met **zingeving**, lijkt misschien eenvoudig, maar als je eraan begint, ga je merken hoeveel het van jezelf vraagt om open te staan, eerlijk te willen zijn en met elkaar te praten.

Communiceren is moeilijker en minder vanzelfsprekend dan we vaak denken. De één praat makkelijker dan de ander. Verschillen in openstaan en geslotenheid kunnen groot zijn, zijn dat bij ons ook, maar dat wisselt ook. Na jaren kan een nieuw deel in jezelf opengaan, wat inspireert om door te gaan en niet op te geven als het moeilijk is. Als iets onoplosbaar lijkt, kan het veranderen als je doorgaat. Leonoor zoekt altijd weer naar openingen en andere wegen die ons verder helpen. Jezelf en elkaar tegenkomen is soms moeilijk, maar dat vinden we ook fijn. Zo wordt het echt een (levens)weg en blijft het niet bij een wens of droom. Het is hard werken. Als we erachter staan doen we er alles aan om wat we willen ook mogelijk te maken.

We praten met mensen en schrijven over onze wens om een centrum met bewustwording, meditatie, communicatie, lichtvoeding en muziek op te richten. We krijgen mooie reacties. Mensen willen helpen met bouwen, denken mee en willen graag een keer langskomen als we er wonen.

Zo is het ook met ons wonen en muziek maken gegaan: iedereen die wij ontmoetten of langskwam, met ons in gesprek raakte of naar onze muziek luisterde, heeft met haar of zijn reactie meegeholpen ons leven vorm te geven.

lieve groeten

Leonoor, Marthe, Erik, Jeannette

[www.contactmuziek.nl](http://www.contactmuziek.nl)