

KI

WARME ZANDKORRELS
HELMGRAS BUIGT IN
DE WIND
AZUUR BLAUWE LUCHT

J.HERTOG

Juni 2003 jaargang 1 nr 2

WEET JE NOG

De laatste bel van het schooljaar galmde door de gang. Het sein waar je al zo lang naar uitkeek. Samen met andere kinderen wrong je je door de hoofdeur het schoolgebouw uit. Rennend, schreeuwend en gillend, met of zonder cactus, het schoolplein af en huppelend een eindeloze, zorgeloze vakantie tegemoet. Dagen van vrijheid, zon en plezier. Op vakantie gaan was weggelegd voor een enkeling. De meeste kinderen vierden de vakantie in en om het huis. Het abonnement voor de speeltuin en zwembad verschaftte onbeperkt toegang voor de hele zomer. Zwemmen, spelen, familiebezoek, logeerpartijtjes bij nichten en neven en fietstochtjes vulden onze dagen. 's Avonds langer opblijven en op het stoepje, dat nog warm was van de zon, vertellen of een balspel spelen. Bij regenweer creëerde we binnen een heel decor voor Barbie en Skippy. Een heuse kabelbaan en skipiste van de vloermat, fantasie kende geen grenzen. Op woensdag en zaterdag fris gewassen televisie kijken bij de overburen. Pippo en Mameloe of Swiebertje. Maar bovenal iedere dag de vrijheid, om de dag te leven, zoals hij zich aandiente.[Jeszy Hertog]

blauw

Blauw is de kleur van de hemel en de zee. Het staren naar een strakblauwe hemel of naar de zee is rustgevend en ontspannend. Het is niet toevallig, dat wanneer we er een tijdje 'tussenuit willen', we vaak een vakantievakantie kiezen, waarin we eindeloos naar heldere luchten en de blauwe zee kunnen kijken. Na een poosje verliezen we elk besef van tijd. Ook het kijken naar blauwe bloemen geeft een ontspannend gevoel. Blauw is de eerste koele kleur van het spectrum en zijn werking is tegenovergesteld aan die van rood. Rood stimuleert en verwarmt, blauw werkt kalmerend, samentrekkend en verkoelend. Blauw wordt verbonden met de schildklier, een van de belangrijkste hormoonklieren. Blauw is ook bepalend voor de keel het centrum van de spraak, de communicatie en de zelfexpressie. De kleur wordt geassocieerd met intelligentie uitdrukingsvermogen, diplomatie, eerlijkheid en integriteit. Wanneer je gespannen bent, aan slapeloosheid lijdt of last van hoofdpijn hebt en de zee of een strakblauwe lucht niet bij de hand hebt, kun je de kleur blauw visualiseren. Je kunt ook de volgende affirmatie gebruiken: ' ik ben in harmonie met mezelf en de wereld '.

TIJD VOOR JEZELF

De vakantietijd breekt aan. Vakantie wil zeggen, tijd om te rusten en nieuwe energie op te doen. Tijd voor jezelf en je familie. De verwachtingen voor een vakantie zijn vaak hoog, omdat de meeste mensen, gedurende de rest van het jaar niet voldoende 'stukjes vakantie' inbouwen. In vakantieperioden zijn veel mensen gespannen of komt alle opgekropte spanning eruit. Vakantie wil zeggen, rust en genieten.

Kinderen verstaan de kunst te genieten van het kleine. Ze leven meer in het nu. Ze zijn 'aandachtig aanwezig'. Als volwassene is het moeilijk om 'aandachtig aanwezig' te zijn. Wanneer je werkelijk met aandacht luistert en kijkt naar dingen om je heen ga je pas echt zien, horen en genieten. Je ziet de kleuren van de bodem, de vormen van de wolken, de mensen om je heen. Je merkt dingen op, die normaal aan je aandacht ontsnappen.

Wanneer je elke dag openstaat voor het kleine en hiervan geniet, bevordert dit je gezondheid, je levendigheid en je relaties met anderen.



Hoe leer je weer genieten van het kleine en je te concentreren op het nu?

Door te doen, door aandachtig te zijn, door oefening!

- ❑ Je kunt elke dag in een dagboek of schattenboek schrijven, welke grote en kleine dingen je hebt beleefd, gedurende enkele weken.
- ❑ Aan het einde van de dag voor het slapengaan, de dag even terug te draaien en je concentreren op momenten dat je hebt genoten, probeer ook het erbij behorende gevoel terug te halen.
- ❑ Te kijken naar wat andere mensen doen om te genieten en dit uit te proberen.
- ❑ Neem gedurende de dag een rustperiode en ontspan je. Richt je aandacht naar binnen en op jezelf. Laat alle gedachten los en zeg bewust tegen jezelf: "ik ben nu hier en alleen met mezelf en dat is genieten".
- ❑ Geniet-tijd: met jezelf afspreken, dat je een keer per week een ochtend of middag, iets leuks voor jezelf doet. Verras jezelf, ook op vakantie!
- ❑ Probeer iedere dag een geniet- dingetje te vinden [een schelp, steen, mooie kaart]
- ❑ Maak een collage, als souvenir van de vakantie.

Ik wens jullie een fijne vakantie met veel geniet- momenten, maar jullie moeten het wel zelf doen!

Ik ben er altijd.....

Leun gerust tegen me aan

Adem kracht in en vertrouwen

Ontspan je en ontlaad

Voel mijn energie naar jou toe stromen

Stel je er maar voor open

Geef jezelf en mij een kans

Ik geef je koelte op warme dagen

En houvast op koude momenten

Leun maar

Voel je niet zwak

Je bent nu ó zo sterk

Verbonden door grenzeloze energie

Ik ben er voor je

Altijd!

Heb altijd tijd!

Op ieder tijdstip ter beschikking!

Ik ben er voor jou.

Jouw boom [Marianne Quadackers]

Portret

'Goedemorgen, met de praktijk van Mevr. Mulder, met Marlies'. Een interview met Marlies van der Velden, gaat tussen de bedrijven door. De telefoon gaat, er worden papertjes op haar bureau gelegd met opdrachten en er komen patiënten binnen. Zelfverzekerd handelt ze telefoontjes en vragen af. Haar werk Marlies, moeder van dochter Marina, werkt sinds augustus 2001 in de praktijk. Zij is degene, waar de patiënten als eerste mee te maken krijgen. Ze staat hen te woord, luistert, maakt afspraken, houdt de drukke agenda bij en geeft Mevr. Mulder alle boodschappen door en dat zijn er heel wat per dag. Ze vindt haar werk gezellig, getuige het kopje thee, dat nooit ontbreekt Respectvol omgaan met mensen en de natuur is dan ook haar motto.



In haar spaarzame vrije tijd luistert ze graag naar muziek, bij voorkeur musicals. Ze leest graag en is handig met naald en draad. Ze werkt ook met plezier in de tuin.

Haar vakantie brengt ze het liefst door aan zee. Samen met haar dochter geniet ze van de rust. De veranderingen van lucht, licht en het ritme van de aanrollende golven fascineren haar, met zonsondergang als hoogtepunt.

Haar lijfspreuk, die in haar keuken hangt, wil ze graag met ons delen Onvervangbaar ben je voor mensen die van je houden



ENGELN

Ik heb het gevoel dat de meeste van ons, in ons gewone alledaagse leventje, geen directe ervaringen hebben met Engelen. Dat betekent echter niet, dat ze er niet zijn, integendeel!

Ze zijn actief bezig, hier en nu, en wachten geduldig de verschuiving af in ons bewustzijn, die ons in staat stelt hun bestaansgebied aan te raken.

Het is aan ons zelf ons open te stellen voor hun vibratie en liefde.

We kunnen onze Engelen hulp en advies vragen en hen bedanken

voor het goede dat zij ons brengen.

We kunnen ook specifieke engelen vragen, oplossingen en antwoorden te geven, op al onze vragen of problemen. Velen van ons hebben het contact, met onze richtinggevende en beschermende engelen verloren. Maar we kunnen dit contact gemakkelijk herstellen als we de keuze maken om ons open te stellen voor hun leidende licht.

We hebben allemaal een leidende engel, die op ons let en ons beschermt, we kunnen vaker dan we denken 'hallo' en 'dank je' zeggen.

Ze willen namelijk graag dat je hen leert kennen en vertrouwen.

Door je open te stellen, ontvang je de grootste voldoening en vreugde.

Ik ben heel blij om dit met jou te mogen delen en ik ben vol vertrouwen dat het je de mogelijkheden zal bieden die positief en verlichtend zijn, zodat je kunt leven volgens je eigen waarheid, je liefde te vinden en je weg eenvoudig en gemakkelijk te maken.

Wil je meer weten over hetgeen engelen voor jou kunnen betekenen. In september start o.l.v. Aly Mulder een nieuwe engelencursus, meer informatie vindt je in de cursusagenda [blz. 4]

Mijn engelbewaarde op aarde

Iemand wil ik bedanken, maar ik weet niet hoe?

Haar hulp en zorg zijn nooit goed te maken.

Zonder haar hulp was ik niet, wie ik nu ben.

Het gaat altijd beter, maar ik ben er nog niet.

Ik zat in een heel diep dal, voelde mij verlaten door hen die me heel dierbaar en lief waren.

De pijn is er nog vaak en zal wel nooit helemaal verdwijnen

Maar door haar hulp, die mij de ogen opende, dat ik ook nog een gezin heb en andere familieleden, begon ik anders te denken en te doen.

Want die zijn voor mij heel belangrijk, maar dat is me nu pas duidelijk geworden.

Ik had het vaak heel moeilijk, dan kon ik haar altijd bellen, hert maakte niet uit, hoe laat het ook was.

Huilend liep ik naar haar toe, op de raarste tijden. Altijd heeft ze tijd voor mij. Niets is haar teveel.

Ze gaf met het geloof terug om leuke dingen te doen. Al die jaren en die nog gaan komen.

Ze blijft altijd met goede zin, alles aanhoren en raad geven.

Ik hoop dat ooit een dag komt dat ik weer lachend de praktijk binnen kom, zoals jaren geleden.

Dat ik weer kan genieten van alles. Dat de pijn in mijn hart minder wordt en de mooie herinneringen blijven aan hen die me dierbaar zijn en blijven. Dat de zon weer mag schijnen voor ons allemaal.

Bedankt voor je vriendschap, hulp en liefde en vooral je geduld

Jij bent mijn engelbewaarder hier op aarde! [ingezonden brief]

Mijn slagzin m.b.t. de cursusavond

'normaal' ervaar ik een cursusavond als inspannend,

Nog nooit heb ik op zo' n onspannende manier kennis en wijsheid vergaard.' [MauriceHogenboom]

Als je ouder wordt

Moet je sterker in je schoenen staan, want

Als de jeugd moe is,

dan zijn zij aan vakantie toe

Als ouderen moe zijn, zegt men:

'ze takelen af, hè...'

als de jeugd verliefd is

voelt men zich jong

als ouderen verliefd zijn

vindt men dat kinderachtig

als bij de jeugd iets mislukt, zegt men:

'Volgende keer beter, wij gaan er keihard tegenaan'.

Als dat bij de ouderen gebeurt, zegt men:

'laat maar, dat heeft toch geen zin meer'

als de jeugd iets vergeet, zegt ze:

'Ik heb het ook zo waanzinnig druk!'

Als ouderen iets vergeten, zegt men:

'Hij of zij wordt dement'.

Als de jeugd depressief is,

Hebben ze problemen

Als ouderen depressief zijn

Moeten ze niet zeuren.

Therezi Porowski



Bedankt Aly voor de genezing

Een compliment voor KI

Wat een fris, nieuw, inspirerend en
ondersteunend krantje
Uniek! liefs Mariet Schöder

Agenda

■ Vanaf 29 juli t/m 26 augustus 2003, elke
dinsdag open meditatieavonden van 19.30-22.00 uur.
Kosten € 5.00 per avond. O.l.v. Aly Mulder

■ 2 september start nieuwe engelencursus. O.l.v. Aly
Mulder

■ 9 september 'Kracht in jezelf'. O.l.v. Aly Mulder
12 cursusavonden
Dinsdag van 19.30- 22.00 uur. Voor meer informatie en
opgave kunt u terecht bij Marlies van den Velde.

■ 2 oktober 19.30 -22.00 uur: Informatie avond:' Beter
leren omgaan met je eigen energie'. O.l.v. Jessy Hertog.
kosten € 5.00

Langs deze weg wil ik jullie bedanken voor de reacties en
kopij. In deze editie was geen plaats voor alle ingezonden
stukjes. Ze zullen worden gebruikt in volgende uitgaven.
Kopij is altijd welkom!

Op onze advertentie pagina is nog plaats. U kunt een jaar
lang adverteren voor € 20.00.

Redactie Ki wenst jullie een fijne zomer. De volgende editie
kun je verwachten in oktober.