

KI

Oktober 2004

**De nacht is
helder
Luid klinkt de
roep van ganzen
Morgen weer op
weg**

Mijn jaszakken puilen uit, dit keer met verse tamme kastanjes. In de herfstperiode krijg ik net als de eekhoorntjes verzamelwoede. Niet dat het voor mij noodzakelijk is om een wintervoorraad aan te leggen, zoals vele dieren, maar misschien is het wel een oerinstinct om te verzamelen. Op mijn tafel staat een grote schaal, waar intussen een bonte mengeling producten op ligt. Bamboebladeren met een zacht parelmoeren glans, maïsbladeren met hun typische structuur, veertjes in allerlei formaten en kleuren van vogels die ruien voor de winter. Sterappeltjes uit de tuin van een vriendin, afgekloven maïskolven, walnoten en tamme kastanjes. Alleen de paddestoelen laat ik staan. Als kind kon je nog een schoendoos maken met verschillende paddestoelen, maar nu zijn ze schaars en nuttiger in de natuur als in een doos. In de natuur verblijven is nu een feest. Wanneer de zon de herfstkleuren laat zien. De wisselende weersomstandigheden. Vorige week had ik nog een dikke trui aan en nu terwijl ik zit te schrijven staat mijn raam open zo zacht is het buiten, vanochtend heb ik in de regen gelopen en over modderpaden. Op het veld verdwijnen de laatste gewassen. De maïs en de bieten. Afgelopen week ben ik een paar dagen aan het Lauwersmeer geweest en heb de ganzen en eenden zien vertrekken. Een schitterend schouwspel, dat ik niet had willen missen. Wie weet wat de late herfst nog meer in petto heeft. Nog even genieten van de laatste zonnestralen en de warme gloed, de winter tegemoet.

[Jessy Hertog]

De bron

*Het rustig sluiten van je ogen,
het zachtjes horen nasuizen van je oren,
het vol overgave kunnen berusten,
zonder de drang iets te moeten.*

*Het genieten van het moment,
waarin je jezelf realiseert dat NU alles is,
ook al was het eerste dat door je gedachten
schoot,
'dit is een verloren niets'*

*Toch ga je hierdoor uiteindelijk ervaren,
hoe mooi stilte kan zijn,
welke inhoud het je kan geven,
zo onmetelijk groot en toch zo klein.*

*Hoe je zo de zielswaarde weet te onthullen,
je bron uiteindelijk bereikt,
waar je jezelf kunt dompelen
in het LICHT dat oneindig blijkt.*

*Joseph Linnenbank
27 september '04*

ZO MOE !!

Je bent moe, niet zomaar even een beetje op. Maar gesloopt! Alles kost je moeite en gewone en zelfs leuke dingen doen zijn al loodzwaar. Wanneer het stormt, laat je het liever binnen regenen, dan dat je de ramen sluit. Je wilt het wel, maar je kunt het niet. Over de gevolgen; een nat tapijt, dweilen enz. kun en wil je niet nadenken.

Je wilt maar een ding! RUST!

Je omgeving kent het woord 'moe' niet, dat staat niet in hun woordenboek.

Zelf wil je dat gegeven 'MOE' ook niet in je wereld.

Geloof me maar, je kunt proberen wat je wilt, hoe meer je ertegen vecht, hoe vermoeider het wordt. Het enige dat helpt is de energievreters te lijf gaan.

Vaak een onmogelijke taak, wanneer je net staande kunt houden.

Je beseft niet eens meer dat er energie van je weggenomen wordt.

Je bent MOE, EINDELOOS MOE!

Bijtanken is een must, evenals minderen, MINDEREN.

Wat echt belangrijk is, voor JOU blijf je doen.

Wat voor anderen belangrijk is, hoort niet in jouw rugzak.

Kiep je rugzak uit en vul hem opnieuw, gericht op jouw prioriteiten. Het is immers waar! Wanneer jezelf leeg bent, kun je voor niemand iets betekenen, zelfs niet voor je dierbaren.

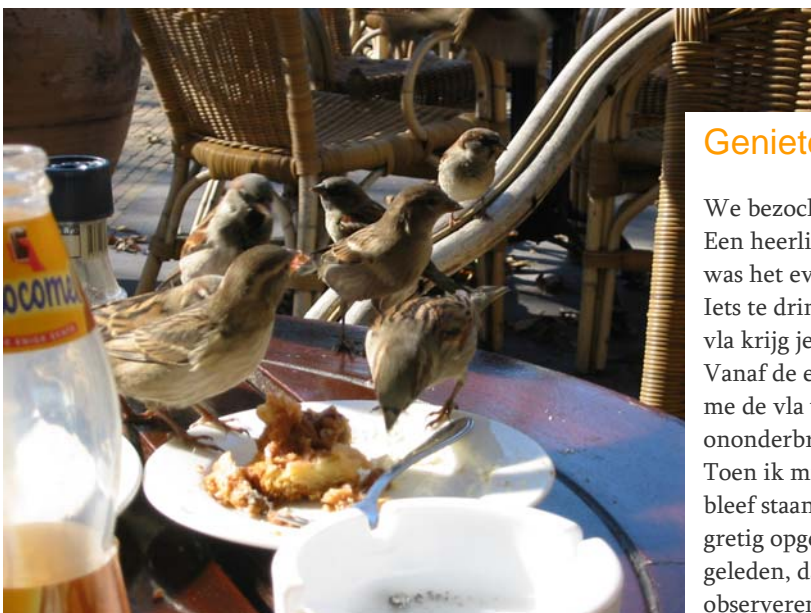
Je bent te moe, te uitgeput.

Wanneer je je jezelf toestaat en ook gunt, dat je jezelf eens lekker oplaadt en daardoor ook beter gaat voelen ben je al een heel stuk op weg.

Een weg, die de moeite loont, maar héél zwaar is.

Je kunt het... Goede reis

[Marianne Quadackers]



Genieten van de kleine dingen.

We bezochten Schiermonnikoog in de herfstvakantie. Een heerlijk zonnige dag en uit de wind op een terras was het even of het zomer was!

Iets te drinken en een stuk appelvla, met slagroom [ja, vla krijg je zelfs op Schiermonnikoog].

Vanaf de eerste hap, had ik toeschouwers, ze keken me de vla uit de mond, 20 paar ogen waren ononderbroken op me gericht.

Toen ik mijn deel op had en het bordje onaangeroerd bleef staan, kwamen ze in actie. De slagroom werd gretig opgepikt en daarna de kruimels. Het was lang geleden, dat ik zoveel musjes van kortbij kon observeren. Gelukkig zijn ze er nog wel, want mussen worden schaars. [Jessy]



Vervolg menselijk energiesysteem

Het tweede of miltchakra bestuurt onze lichamelijke gezondheid en ons welzijn. Deze chakra stuurt de levenskracht bij het bouwen van een sterk en levensvatbaar immuunsysteem en houdt het lichaam actief en functioneel. Het bestuurt onze bewegingen en emoties en is verbonden met het element water.

De essentie van het geslachtschakra is de wetenschap dat wat we hebben en doen genoeg is. De geslachtsorganen worden gestuurd door dit chakra.

Het beheerst onze honger naar voedsel, seks en plezier.

Het bestuurt ons lichamenlijk welzijn dat betekent dat we het lichaam leren eren door het te geven wat het nodig heeft: voedszaam eten, veel rust, plezier werk en beweging. Om dit chakra in balans te brengen, zijn discipline en volwassenheid nodig. Misbruik van onze levenskracht put onze vitale energie uit, waardoor we ontvankelijk zijn voor ziekte en emotionele onbalans.

Terwijl de eerste chakra heel aards en lichamenlijk is, kenmerkt de tweede chakra zich meer in gevoelens. De piramide is het symbool voor het miltchakra.

Enkele affirmaties voor de miltchakra.

Ik laat plezier en goedheid toe in mijn leven
Ik weet dat ik recht heb op goedheid en vreugde

Ik accepteer dat ik van nature gezond ben
Ik stel mezelf open voor eenvoudige, genezende pleziertjes

Ik verdien het, om vrede in mijn leven te voelen

Ik ben goed zoals ik van nature ben.

De kleur van de miltchakra is oranje. Een hete kleur, vol vitale energie en nauw verbonden met de levenskracht. Als je deze kleur draagt of een kamer in oranjetint schildert, brengt hij warmte, genezing en lichamenlijk welzijn. Het is een kleur die eetlust opwekt. Let op! Veel restaurants en snackbars gebruiken de kleur om onbewust de eetlust te vergroten.

Wees niet te hard voor jezelf

Bij het leven hoort werken. Wie graag werkt, is blij en tevreden met datgene wat tot stand komt - door ideeën of door lichamenlijke inspanning. Als jij je concentreert op je werk, ben je niet de hele tijd met jezelf bezig.

Het doet goed om iets te presteren, want prestaties stimuleren onze capaciteiten. Maar werken is niet goed voor jou, als het je leven geheel en al bepaalt. Er zijn mensen die alleen maar kunnen werken, die geen tijd meer hebben voor ontspanning of andere mensen. Wie voortdurend te hard werkt, berokkent zichzelf schade.

Stress geldt weliswaar voor veel mensen als statussymbool, maar de waarheid is: stress laat zien dat iemand niet goed met zichzelf kan omgaan. Je komt niet verder als je hard bent voor jezelf en als je gewend raakt aan overbelasting. Wie hard is voor zichzelf, loopt gevaar ook tegenover anderen ongevoelig te worden. Probeer de oorzaken van stress te ontdekken en ze uit de weg te ruimen.

Uit: Boek van levenskunst [maak je werk zinvol, over de juiste balans]

Spiritueel weekend 3, 4 en 5 september 2004

Dit jaar ben ik voor de eerste keer met het Aly weekend meegeweest, nou.....ik weet zeker dat dit voor mij niet de laatste keer was! Wat heb ik genoten van het begin tot het einde!

Allereerst moesten we op vrijdag om 17 uur verzamelen bij de praktijk van Aly.

Het was al meteen gezellig druk....Koffers werden verdeeld, mensen werden verdeeld over auto's en toen vertrokken we....

Na een rit van ongeveer een uur stonden we ineens voor een fantastisch kasteeltje, le chateau Sorbier. Wat een plaatje! De ene kamer nog mooier dan de andere.

Nadat de kamers verdeeld waren en we volop genoten hadden van de heerlijke soep en de broodjes kon het feest beginnen.

Het hele weekend stond in het teken van Venus, de liefdesplaneet.

Allereerst werden we in groepjes verdeeld waarbij we iets over een planetenplaatje moesten vertellen, welke gedachten kwamen bij ons op als we naar de foto keken en wat voelden we.

Vervolgens was het partytime. De hal van het kasteel werd ingericht tot danszaal, in een andere kamer ontstond een gezellig kletshoekje en weer anderen gingen liever vroeg naar bed. Kortom: alles kon, alles mocht.

Vervolgens heb ik zaterdagochtend, na de ochtendgymnastiek en een uitgebreid ontbijt, een meditatie onder leiding van Aly meegemaakt waarbij Venus en de aardengel Anaël centraal stonden. Voordat de meditatie begon moesten we ons proberen over te geven op een schitterend liedje van Kirtana. (de titel is me even ontschoten). Ik vond de meditatie een hele mooie belevenis en heb erg genoten.

Na de heerlijke lunch was het voor de groep waarin ik zat tijd voor het tekenen van mandala's onder leiding van Marlies. Na een korte meditatie, waarin we werden teruggebracht naar onze jongere ik, kon het tekenen beginnen. Ongelooflijk wat een prachtige creaties hieruit voortgekomen zijn. Nadat iedereen klaar was met tekenen werden de mandala's door Marlies geduid. Het is echt heel apart om te beleven wat hieruit naar voren komt, maar...alles klopte precies! Verder hebben we deze zaterdag nog genoten van een grandioos buffet en hebben we nog ontzettend gelachen tijdens de lachmeditatie.

Wat bijzonder veel indruk op mij gemaakt heeft zijn het zingen van de mantra's.

Ongelooflijk welke impact dit op je kan hebben.

En zaterdagavond hebben we nog genoten van de zangkunsten van Cindy. Wat kun jij goed zingen zeg! Het bleef mij dusdanig boeien dat ik de rest van de zaterdagavond hiervan genoten heb.

Zondagochtend hebben we als eerste de golden wave geleerd waarna een stiltemeditatie van 20 minuten op het programma stond. Ook dit heeft me heel goed gedaan. Ik had echt het gevoel eens tijd te hebben voor mijn innerlijke zelf.

Vervolgens hebben we wederom genoten van een uitgebreid ontbijt (jaja, eten was er echt in overvloed en alles smaakte even lekker) waarna de groep waarin ik ingedeeld was werd overgeleverd aan Cindy die ons alles vertelde over onze geboortehoroscoop in relatie tot Venus. Ook dit vond ik zeer bijzonder. Ik had Cindy nog nooit eerder gezien, maar alles wat ze vertelde klopte gewoon, ik herkende me volledig in haar verhaal.

Na de lunch was het helaas weer tijd om van iedereen afscheid te nemen en naar huis toe te gaan.

Kortom: het was een fantastisch weekend waarbij huilen en vooral veel lachen voor mij dicht bij elkaar stonden; daarnaast heb ik ontzettend veel nieuwe en lieve mensen leren kennen.

Ik wil Aly, Marlies en Cindy bedanken voor de organisatie van dit schitterende weekend en voor iedereen die erbij was: het was me een voorrecht met jullie dit weekend te beleven.

Bedankt allemaal voor deze geweldige tijd en ik hoop....tot volgend jaar! [Groetjes van Hellen de Moor]

