

Ki



Vliegeren, een typische bezigheid voor de zomer. In mijn jeugd was het niet zo, dat je geld kreeg en een vlieger kon kopen. Dus maakte je de vlieger zelf. Met spijkers en hout uit het schuurtje maakte je een raamwerk en dat werd met veel plakband, overtrokken met krantenpapier. Een staart eraan met strikken van closetpapier. Een stevig touw maakte er een geheel van. Dan naar een wei in de buurt en proberen dat pronkstuk op te laten. Je rende je een ongeluk. Van opgeven was geen sprake. Een speelkameraad hield de vlieger vast en van afstand riep je l...ossss. Vreselijk blij als de vlieger even van de grond opwipte om vervolgens weer in het gras te bijten. Alles had je er voor over, struikelen, kapotte knieën en een knalrood hoofd, maar de vlieger zou vliegen. En nog steeds laat ik een vlieger op. Lichtgewicht en rood van kleur met lange kleurige linten die via het vliegertouw naar boven kruipen. De vlieger staat dan op de wind en iedere keer geeft dat een vreugdevol gevoel. Een strakblauwe lucht, de vlieger en ik. [Jessy Hertog]



Juli 2004 jaargang 2 nr. 3

ZOMERGEVOEL

Het werk van de lente zit erop en het nieuwe seizoen trekt haar feestjurk aan. Het blijft langer licht, de zon schijnt uitbundiger en straalt. De natuur is in feeststemming. De bloemen kleuren en geuren, gehuld in een wolk zomerparfum

De bomen staan fier rechtop en heffen hun kruin naar het licht. De takken vormen een parasol voor mens, fauna en flora, die niet wil verschroeien in de zon

Het gras is mooi groen en is een matras voor een rustende persoon, die genieten wil van een natuurconcert.

Voor de mens, die het ervaren wil, is dit een jaargetijde, een periode van groei en uitbundig leven, na de lente, die alles deed ontkiemen. Uitbundig leven is in deze betekenis, puur genieten, jezelf belangrijk vinden om wat rust te vinden.

De stilte van de pracht om je heen opnemen, je erdoor opladen, blij worden van de kleur en warmte, die je tot in je tenen voelt, maar vooral in je hart.

Ook in de zomer van je leven is er een plaatsje om te genieten, stel het niet uit!

Doe het nu!

Sta jezelf toe te genieten van wat de aarde je volop schenkt, natuur, lucht, licht, rust bescherming kleur en geur.

Wanneer je bescherming en beschutting zoekt bij een boom en met je rug tegen een stevige stam leunt, zijn bladeren als een dak boven je kruin, geniet dan van dit met zon gevulde geschenk en voel dan hoe bevoorrecht je bent, een vrij mens te zijn.

Een fijne zomer [Marianne Quadackers]

AANDACHT

*Aandacht is een
variatie van liefde*

*Ze is een geschenk
dat je ontvangt
en geven kunt*

*Ze is niet alleen
op zichzelf gericht
Ze ziet ook een ander*

*Ze verspreidt licht
Ze heeft fantasie
en is verrassend
Ze haalt mensen
uit de schaduw*

*Ze is attent
en creatief
Ze denkt aan wie
gemist wordt*

*Ze kan stil zijn
Maar ook stem geven
aan wat vergeten wordt*

*Aandacht is voedsel
Voor de ziel
Onmisbaar als de liefde*

Marinus van den Berg

De zomer is de periode waar iedereen op zijn eigen wijze vakantie gaat vieren. Vieren is het juiste woord, want het is een vreugdevolle bezigheid. Wat vooral belangrijk is, tijdens de vakantie is RUST. Rust verkrijg je door ontspanning. Ontspannen kun je op velerlei manieren. Hieronder volgt een van de vele mogelijkheden.

Een snelle manier om tot rust te komen
Richt je aandacht op je ademhaling. Als je in paniek bent of erg gestresst, ga met je aandacht naar de ademhaling. Wanneer je inademt duw je buik naar voren alsof je een ballon in je buik opblaast. Zorg ervoor dat je borstkast zo min mogelijk beweegt. Laat bewust je schouders zakken terwijl je uitademt en druk alle lucht uit je buik, net alsof je water uit een natte spons knijpt. Doe dit zeker twee hele ademhalingen lang. Wanneer het nodig is kan het ook langer. Je voelt de rust weer terugkeren.



Deze koe is met recht heel trots, want.....
[zie pag. 3]

Zet een kaars voor je en kijk in de vlam, al is het maar voor vijf minuten per dag, en ik beloof je dat het leven zal veranderen. Arme en rijke mensen kunnen het doen, gelovigen en niet gelovigen. Je hebt onmiddellijk de verbinding met je innerlijke bron hersteld. Je ware zelf. Dat is wie je bent. Het mooie is, dat je onmiddellijk vrijheid ervaart. Je hoeft het niet te begrijpen, je hoeft het alleen maar te voelen.

Mansukh Patel

Kijk ook eens op de web-site
[www.Aly Mulder.nl](http://www.AlyMulder.nl)



Mandala so what!!!

'Mandala'dat klinkt toch als magie, een beetje vrolijk als een melodie,
en ook wel oneindig als de diepten van het heelal.
Zeg het maar eens hardop voor jezelf: ---M-a-n-d-a-l-a---

Daarbij heet de overzet gewoon maar 'cirkel.
Een gewone cirkel. Je zet hem op papier en dan gaat de reis beginnen.
Een reis, die naar de diepte van je wezen leidt. Langs de toekomst, het verleden en het heden,
onvoorspelbaar in haar weg. Maar ergens voert deze reis je altijd naar je 'ware zijn'.
Weer zo'n magisch woord, en ook weer zo gewoon.
De reis die je met het maken van een mandala begint heeft verrassingen voor je klaar staan,
heel intens en ook heel subtiel
De kleuren die in de diepten van je bewustzijn meetrillen en dat wakker zingen,
wat er vol vertrouwen, misschien al lang wacht, om zijn taak te vervullen....
Was het niet een kus, die Doornroosjes liefde liet ontwaken en daarmee het leven.

De cirkel die je bewustzijn laat groeien, die oude ketenen doorbreekt,
die licht brengt in het donker als je denkt dat je de weg niet meer weet.

Deze cirkel kan je gids zijn. Kleuren, zo mooi als de mooiste bloemen, symbolen zo oud en wijs,
nemen je mee naar vreemde gebieden in je ziel, die lang vergeten lijken en ook weer zo vertrouwt.
Herkenning die je ontroert, zoals ochtenddauw op een bloem.
En als je mandala klaar is begint de reis pas echt. Kijk ernaar en in haar uitstraling kun jij verdrinken en
haar energie zal jou omarmen en je zult weer weten: het leven is liefde in haar puurste vorm...

Magie of gewoon cirkel? Deze keuze ligt bij jou

*"Vanuit mijn hart durf ik te zeggen: jij kunt de waarheid in mijn handen leggen je zult zien, je zult weer
geloven en je niet meer laten beroven van liefde, licht en van magie, die schuilen in je leven.Laat mij de
vonk in jou ontwaken, de vonk van gelukkig zijn, van vrede en oneindigheid.
De keuze aan jou: ik ben magie. "Jouw mandala".*

Zijn dit woorden of gewoon maar inkt....

Luister naar de melodie die er klinkt....en je zult het weer weten: Ik ben thuis!

Veel liefs en geniet van je reis door de zon en door ijs, leer zien en leer genieten, de keuze is aan jou!

[Simone Anderson]



Chakramodel 25.000 jaar oud, werd in India gemaakt

HET MENSELIJKE ENERGIESYSTEEM

Deze rubriek over chakra's geeft ons inzicht over de subtiele energiestroom die door alle leven en door het menselijke energiesysteem stroomt.

De chakra's vormen een goed georganiseerd systeem dat de levenskracht zuinig, soepel en op koers houdt. Als er iets gebeurt waardoor de levensenergiestroom vertraagd wordt, verminderen de chakra's hun activiteit en vertraagd of stagneert de energie zelfs. Als deze situatie tijdelijk is, herneemt de energie zijn natuurlijke stroom. Als de situatie langer duurt, moeten de chakra's gestimuleerd worden om weer actief te worden. Onze gezondheid en ons welzijn zijn afhankelijk van actieve chakra's.

In deze rubriek maken we allereerst kennis met de eerste chakra of wortelchakra

De wortelchakra is gelegen tussen de anus en de uitwendige geslachtsorganen en is naar beneden gericht.

De kleur is rood en is verbonden met het element aarde

Mythologisch dier: witte olifant, Ganesha

De wortelchakra is je verbinding met de natuur, met Moeder Aarde.

Wanneer je de aandacht richt op het contact met de aarde dan voel je de rust die daar vanuit gaat. De natuur heeft een kalmerende en helende werking. Contact maken met de aarde noemen we gronden er vind dan een energie-uitwisseling plaats tussen de aarde en jezelf. Negatieve energie kun je naar de aarde laten wegvloeien en positieve energie opnemen. Je staat dan stevig en open in deze wereld. Je zegt ja tegen het leven.

Werken aan de wortelchakra wil zeggen:

Je gaat beter voor jezelf zorgen en komt opnieuw in contact met je innerlijke bron

Je gaat terug naar de kracht van het kind in jezelf

Je leert zien wat er gebeurt in je leven, je leert de grond onder je voeten te voelen en zo jezelf te zijn.

Je kunt op deze manier weer in balans en harmonie met jezelf komen en je gevoel van eigenwaarde terugvinden en versterken.

Affirmaties om de wortelchakra te versterken:

- Ik geloof dat de goedheid van het leven mij bijstaat.
- Ik accepteer mezelf zoals ik ben.
- Ik ben dankbaar voor de ervaringen in mijn leven.
- Ik verfijn vastberadenheid, stabiliteit en een gezonde structuur, waardoor ik levensveranderingen aankan.
- Ik ben thuis waar ik ook ben.
- Ik kies voor het leven.



-
- **De cursus 'kracht in jezelf start op 30 september 2004 om 19.30 uur.**

- **De cursus Channeling engelen begint in oktober 2004**

Wil je deelnemen geef je dan op bij Marlies 045-5251526