

KI



Foto: J. Hertog

Midden in het veld,
Zonder dat hem iets hindert,
Zingt de leeuwerik

Bashō

Vluchtigheid

Vele eeuwen geleden zwierf een meesterschilder door het landschap van China. In de wijde mouwen van zijn jas droeg hij inktstenen, wrijfsteen, potjes, zijde, kwasten en penselen. Het meest werd hij geraakt door het tijdelijke, kortstondige en vluchtige van alle verschijnselen. Massieve bergen schilderde hij als over het papier waaiende golven van gekleurde wind. Want wat zijn de eeuwen van een berg gemeten aan de eeuwigheid?

Bomen, huizen, rotsen, planten, mensen, water, wolken en dieren waren als krachten die zich even samenvoegden tot vlietende vormen en weer verdwenen in de oneindigheid. Daarom waren zijn beschilderde papieren eerder leeg dan vol. Maar ondanks de vluchtigheid getuigde elke vorm van duidelijke aanwezigheid. Alleen meesterschilders kunnen vluchtigheid, aanwezigheid en oneindigheid tegelijkertijd ervaarbaar maken.

Tekst uit verhaal 'taal van de stilte'

Ben als de meester-schilder
Geniet aandachtig van alle momenten
Blijf in het NU
Want alles is vluchtig.



Lentebloesem

Vorige week schreef ik: 'Motregen valt druilerig uit de lucht'. Nu loop ik in de zon en de winterjas hangt eindelijk in de kast. Een lange winter, die het voorjaar maar geen kans gaf is nu verleden tijd. Een veldleeuwerik zingt boven een omgeploegde akker.

Akkers, die klaar zijn om het zaaigoed en poot aardappelen te ontvangen, die in de aarde ontkiemen en wortel schieten en dan vervolgens weer naar het licht groeien. Bloesem versiert de kale takken en herinnert mij aan vroeger. We reden toen in het voorjaar vaak de bloesemtocht. Afgelopen week was mijn jongste zus op visite en hebben we met de 'eend' die tocht nog eens overgedaan. De zon scheen uitbundig. We hebben het dak opgerold en zijn via binnenwegen naar zuid-Limburg gereden. We hebben genoten van het landschap, de geuren van het voorjaar, van

bloeiende hoogstam perenbomen, hagen en koeien en schapen in de weilanden.

De Limburgse vlaai met slagroom smaakte als vanouds en de suikerallergie hebben we even gelaten voor wat het was. Alle zorgen vergeten en nieuwe energie opgedaan. Op die momenten zou de tijd even stil moeten staan.....



Maar dan drijven de bloesemblaadjes ineens in de vijver, vormen nog even een kleurrijk tapijt en worden weer opgenomen in de aarde. [Jessy Hertog]

Meditatie

Veel mensen denken dat mediteren moeilijk is, dat je pijnlijke houdingen moet aannemen, aan totaal niets mag denken en dat je dat elke dag enkele uren moet doen. Dit beeld is niet juist. Een voorbeeld: Komt het wel eens voor dat je zeer geconcentreerd aan het lezen bent, aan het koken bent of een puzzel maakt? Je zult het vast wel herkennen. Je bent zeer aandachtig bezig. Je aandacht is op een punt gericht. Dat is al een prachtige opstap naar meditatie toe.

Je zult gemerkt hebben, dat je er helemaal rustig van wordt, dat je de spanning even kwijt bent en dat je dit fijne gevoel nog een tijdje kan vasthouden. Je hebt je geest voor een moment op één object gericht. Dat is meditatie: het richten van de geest door concentratie. Aandachtig zijn. Je komt zo in contact met je innerlijke bron.

Er zijn veel meditatie technieken.

Wil je graag kennis maken met meditatie of wil je het verder uitbreiden, kom dan naar de meditatie avonden.

Aly start op 4 juli nieuwe meditatieavonden in de praktijk om 19.30 uur.

Je bent van harte welkom!



De Celestijnse Belofte

Sinds het boek 'de Celestijnse Belofte' van James Redfield ongeveer 10 jaar geleden uitkwam, heeft het veel stof doen opwaaien. En het wordt nog steeds tot op de dag van vandaag geprezen en verguisd..... een ware hype ontwaakte opnieuw en zoals zo vaak worden onderwerpen dan letterlijk genomen.

Ik persoonlijk las het boek zoals het bewust geschreven werd, als een roman, die net zoals andere boeken, tot je verbeelding spreekt of niet.

Een tijd geleden leerde ik Aly kennen, verwonderde mij op welke speciale en kordate wijze zij in het leven staat en ontdekte dat ze een cursus geschreven had naar aanleiding van dit boek. Waarna ik dus zeer nieuwsgierig werd hoe zij dit zou hebben vertaald in haar eigen woorden.

In ongeveer 24 lesavonden werden wij, als groep van 12 cursisten, wijzer van de levensvisie die Aly beweegt. Als groep verwonderden wij ons over onszelf en elkaar, leerden we zoveel bij en groeiden we naar alle windrichtingen! De saamhorigheid was zeer groot en het was heel bijzonder samen een dergelijk groei[proces te mogen ervaren.

En ik wil daarmee benadrukken dat het een zéér inspirerende cursus was, die je inzicht, vertrouwen, emoties en meningen naar jezelf en anderen verduidelijkt en vereenvoudigt. De cursus leert je bewust te worden van je eigen [al dan niet]aangeleerd gedrag, gevoel, maar vooral de mogelijkheid te veranderen, iets wat wij vaak vergeten, daar wij ons zó ingenesteld hebben in de dagelijkse beslommingen en verantwoordelijkheden...

Voor mij persoonlijk was het een frisse wind die door mijn gedachten waaide, een herkenning, een spiegel, een verwoording van de vele meningen die door mijn hoofd dwarrelden, een verrijking in denken en zijn! Ik noem het vaak 'de remmende vooruitgang' omdat, als je bewuster wordt van jezelf en alles om je heen, je nog meer aan het denken slaat, in hoe je je leven kunt vereenvoudigen, zonder een ander schade of verdriet te berokkenen. Je te verdiepen in de veelzijdigheid van jezelf, in het vermogen te leven in het NU. Kortom bewustwording

Merci Aly, dat je ons zoveel leerde, onze ontelbare vragen steeds weer met veel enthousiasme beantwoorde, hoe vaak we ze ook stelden!!!

Roos

Samen maken we vrede op aarde

Vraag vandaag de dag jezelf eens af.
Ben je blij hoe je bent, zodat iedereen je herkent?
Zijn we blij met de wereld, is er alles goed geregeld?
We hebben gevochten wat van wie is, er kwam maar geen gelijkens.
We moeten alles met vrede doen op aarde
We moeten goed zijn voor elkaar, zonder gemaar.
Geld speelt geen rol, maar liefde wel.
Omhels elkaar maar!
We moeten elkaar respecteren zoals we zijn
Dan voelt de ander zich ook weer fijn.
We moeten dankbaar zijn
We moeten goed met elkaar delen
Ook al gaat het om iets kleins, deel altijd met elkaar.
We moeten elkaar niet kwetsen, dus niet elkaar pesten.
Schaam je niet voor anderen. Je hoeft niet te veranderen.
Je bent zoals je bent, misschien wel een leuke of een minder leuke vent.
Maar hier is dan de stopstreep, hiermee eindig ik dit gedicht.
Ik doe mijn ogen dicht.....

Xavier Veldhuizen 11 jaar.

Vreugdemandala

Simone schildert vreugdemandala's, Deze mandalakaartjes zijn ingestraald door Aly en voor € 5.00 te verkrijgen aan de balie van de praktijk. Een leuk presentje voor jezelf of om cadeau te geven.



Bezoek ook de website: www.alymulder.nl



*Probeer te zijn zonder inspanning
Houd je op de achtergrond en geef het leven de ruimte. Er valt immers niets te verliezen, want niets behoort je toe. De energie die door je heen stroomt, is dezelfde energie die schept, behoudt en alles doet leven.*

Levensenergie mag je met een gevoel van verwondering en ontzag vrijelijk door je heen laten stromen. Hierdoor verdwijnen je persoonlijke doelen en verlangens en ben je in harmonie en vrij, je weet dan dat wat er ook gebeurt juist is en je voelt de hartslag van het leven en je wordt deel van de eindeloze, creatieve beweging.

Uit: de wijsheid van Tao