Heremietkrant

In deze editie:

Auragrafie door Harriët van Meijel van the Healing Rose

Een meditatie van Nicole

Een persoonlijke ervaring met the Completion Process

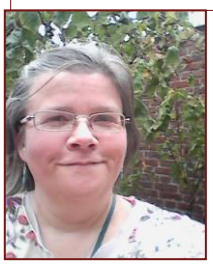
Extra veel leuke linkjes om in te grasduinen!!

Als je dit leest is het alweer winter aan het worden! Kaarslicht en warmte wensen we je toe vanuit de redactie van de Heremietkrant. Veel mensen hebben een woelige periode achter de rug met nieuwe ontwikkelingen, persoonlijke groei (-stuipjes) en andere veranderingen, ook astrologisch is er veel aan de hand. Je kunt het als druk ervaren of als uitnodiging om in actie te komen! De schrijvers, bloggers en youtubers in de wereld zien dramatische contrasten én grote kansen… voor iedereen om de wereld vooruit te helpen eigenlijk. Waar heb jij talent voor of: waar word jij warm van?

Veel plezier met deze dubbele Kersteditie!

www.basilicasannicola.it flessen heilig water, gecondenseerd in het graf van de bisschop uit Myra – 'veel mensen vinden er troost in'….

… overigens is het wel verdund met 'gewoon'wijwater. Conclusie: de mensheid zoekt de zegen van Boven al heel lang en in allerlei vormen. Of is 't nog een staartje Hallowe'en?



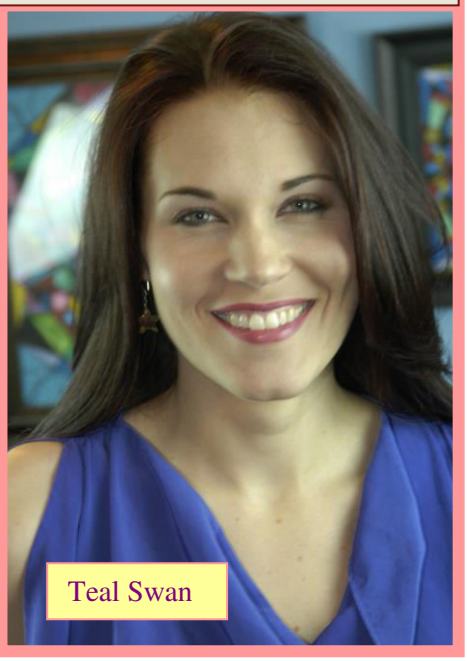
☜ it's me… dit ben ik, Eline van Kinsbergen, die de afgelopen jaren je Heremietkrant heeft gemaakt! Help, mijn snoet in de krant! Nou, daar ben ik dan. Onderstaand persoonlijk verhaal, daar mag wel een gezicht bij staan vind ik… tenslotte zijn we allemaal ergens nuttig voor iemand!

Vorige maand hebben we een klein stukje in de Heremietkrant gezet over Teal Swan's boek *the Completion Process*. Inmiddels zijn we weer een maand verder en ik wil graag iets vertellen over hoe het mij vergaan is met dat '**proces van heel maken**'. Ik was er zelf erg aan toe om dit te gaan doen, ik had allerlei andere healingtechnieken en –hulpmiddelen gebruikt de afgelopen jaren, en ik mocht nu dieper gaan – met de hulp die ik mezelf geven kan. Eerst even hoe het werkt.

Eigenlijk is het best eenvoudig. Je gaat naar een plek toe die pijn doet – of het nou fysiek is of psychisch, of emotioneel, dat maakt niet uit – en je blijft daar, je gaat ermee in gesprek. Dat kan heel heftig zijn, en dan is het belangrijkste om door te gaan met regelmatig adem te halen, in en uit, door de neus, zonder stops in je ademhaling. Daarmee haal je jezelf naar je lichaam toe. Als het te heftig is, kun je een 'practicioner' proberen te vinden, of een goede vriendin of vriend die je helpt! Het essentiële punt is, dat we, in onze kindertijd, onszelf soms ergens in de steek hebben gelaten, omdat wat we meemaakten teveel voor ons was om te verwerken, en we geen hulp kregen van buiten, onze ouders of wie dan ook.

In mijn eigen verhaal ging het zo, dat ik me zo verantwoordelijk ben gaan voelen (als heel klein meisje) voor wat er met mijn ouders gebeurde, dat ik erbij 'weggelopen' ben. En dat stukje van mezelf is 'daar' blijven zitten, alleen. Mijn volwassen ik kon het niet meer voelen, kon er niet meer bij – dacht ik! Ik was te druk, zoals zovelen van ons, met overleven en volhouden, stoer zijn, slim zijn….☞☞☞

In plaats van een kartonnen doos, een mooi gemaakt huis voor mijn gedichtjes. Herfsttijd! ☝



Teal Swan

Voor ideeën en aanvullingen mail naar info@heremiet.nl of elineeugenie@gmail.com. Altijd welkom!

http://naturalhistory.si.edu/arctic/features/croads/amask3.html Smithsonian Institution, Arctic Studies Center. Een masker van een zwarte beer met een menselijk gezicht (=ziel) in één oog. Uit westelijk Alaska.

https://www.youtube.com/watch?v=xTnAqDPBsoY **Brian Weiss** doet een **regressie naar vorige levens**. Hij praat als een superfijne opa. Alleen doen als je het echt wilt… of als je ergens weet dat het wat voor je is. Het is tegelijk ook een enorm onspannende geleide meditatie. En als je een oud deel van jezelf tegenkomt… dan is dat iets heel fijns! Het is niet griezelig, je herkent het als iets wat bij je hoort en bij je past. Je wordt ook sterker en komt meer in jezelf te staan.

Er zijn ook Teal Swan video's in het nederlands vertaald: kijk op www.tealswanvertaling.com

Het komt een béétje 'amerikaans' over op Nederlandse native speakers… wat je kan opvatten als een extra laagje in hoe we dingen benoemen en begrijpen. Over het algemeen is de vertaling goed leesbaar (niet door een machine gemaakt gelukkig) er wordt duidelijk aan gewerkt om Teal's ideeën zo helder mogelijk over te brengen!

https://www.youtube.com/watch?v=0czqDyooN4c&feature=youtu.be een healing van Abbey Normal via Youtube: bijna helemaal in stilte. Wat ervaar jij hierbij?

https://www.youtube.com/watch?v=tU3oAyin8W4&t=1651s voor het derde oog en de pijnappelklier: om je intuïtie en creativiteit te versterken

Vervolg van p. 2

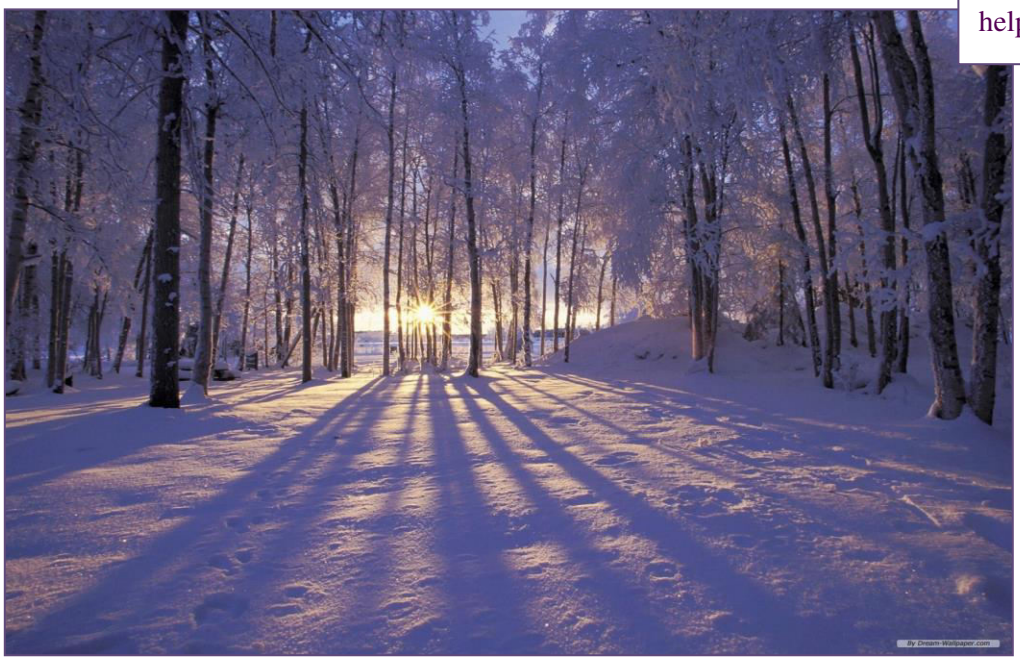
Ik moest de eerste drie keer goed mijn best doen om erbij te blijven, en door te ademen! Maar daarna werd het makkelijker. Toen ik met dat ene kind-stukje in gesprek kwam, zei ze als eerste: **ik wil groeien**! En nu, met de liefde en de warmte van nu, breng ik het wel op om bij haar te zijn, te voelen wat zij voelde, niet alleen op dat ene moment maar op wel 10 momenten waar ik overweldigd werd. Het zijn allemaal delen die bij me horen en met ze op te zoeken, raap ik mezelf inwendig bijeen. Juist wat je helemaal niet ziet zitten, werkt zo enorm door. Mijn ouders zaten elkaar in de weg en zijn uiteindelijk gescheiden, ik heb mijn vader nauwelijks gekend. Een kind-deeltje van mij, lijkt op hem, houdt van hem en accepteert hem zoals hij is, zonder oordeel. Als volwassen vrouw, die de ervaringen van mijn moeder met hem gehoord heeft, heb ik die twee ervaringen gezien als onverenigbaar. Nu, in het oordeelloze, valt dat eigenlijk gewoon weg. Mijn moeders verhaal is mijn verhaal niet. Ik heb een ánder verhaal.

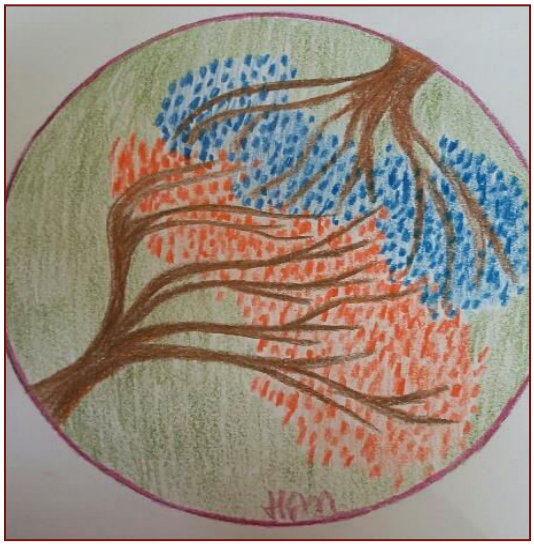
Het is een lange en pittige innerlijke zoektocht, maar het maakt me sterk, en er komt zo'n ongelofelijk gevoel, zo'n rijkdom naar me toe. Dit is mijn wereld… het heeft me geholpen dat ik veel schrijf, ook gedichten, en een partner heb die alles begrijpt – en ook dichter is! Dat ik nu bijna niet begrijp dat ik er zo lang mee gewacht heb! Maar ja, zo bang was ik gewoon. En dan komen de dingen als ze komen…

Eline

Deze vreemd gevormde paddestoel op een verzameling honingzwammen hebben we een maand lang kunnen bewonderen.

Astrologie: een **stellium** hebben mensen, waar in de geboortehoroscoop 3 of meer planeten conjunct staan. Bij mijn ouders: de Zon, Mars en Uranus. Ambitie, het doorbreken van oude structuren en identiteit alles bij elkaar geknoopt… en deze mensen hadden geen bedrijf of carrière waar ze achteraan konden jagen. Astrologie kan helpen zulke dingen te begrijpen. Peace!





Zoektocht

In het leven zijn we op zoek naar liefde en geluk, we leren op jonge leeftijd dat deze zaken buiten onszelf te vinden zijn. Een kind verlangt naar de goedkeuring van de ouders, van de leraren op school en weer wat later wil je graag bij de groep horen en lever je een deel van jezelf in. We groeien op in een maatschappij waar duidelijke regels, rechten en plichten zijn voor ieder mens en daar is minder ruimte voor de ontplooiing van het individu en de ontdekking van je ziel. Je leert al snel je te conformeren naar de regels van je ouders, de school en de maatschappij. Een kind is van nature gericht op de ander en het is de taak van de volwassenen om het kind te leren op zichzelf te vertrouwen. Helaas zijn we nog niet zover dat de verbinding met onszelf zo belangrijk is en komt het besef pas op latere leeftijd dat deze zoektocht naar liefde en geluk buiten jezelf, zinloos is. Ook al heb je nog zoveel bezit, je kunt kopen en eten wat je wilt, vele partners na gejaagd, maar in je hart blijft een grote leegte bestaan.

Want alles wat je nodig hebt is in jezelf te vinden. Richt je aandacht op je hart en je zult zoveel meer ontdekken over het leven, de liefde en geluk. Je komt in contact met je ziel en als vanzelf ga je het pad volgen wat jou innerlijke rust en geluk zal brengen. De liefde in jezelf is zo sterk en je zult zien dat anderen ook zielen zijn die een eigen pad te volgen hebben. Er is een diepere betekenis aan je bestaan op deze aarde en je zult ontdekken dat je veel meer talenten hebt dan je dacht. Het leven is zoveel meer dan materiële zaken, want je richten op je hart en het volgen van je spirituele pad geeft een mens veel voldoening. In je hart is geen ruimte voor negativiteit en onrust. In je hart vind je innerlijke rust en vrede. Een ieder blijft een mens en de tocht naar jezelf gaat ook met pieken en dalen, maar je zult merken na een aantal jaren dat er veel rust en vrede in je leven is gekomen. De innerlijke strijd is voorbij.

Ik begeleid anderen om weer dichter bij zichzelf te komen. Door het geven van consulten met spirituele tekeningen of door het geven van Reiki behandelingen. Tevens maak ik contact met overledenen en maak een tekening van hen, waarbij het belangrijk voor mij is om heling en rust te brengen. Ik geef ook workshops voor het ontwikkelen van je intuïtie en voor spirituele heling.

Harriët van Meijel, The Healing Rose

Facebookpagina: The Healing Rose

Telefoonnummer: 06-51883485 Email: thehealingrose@outlook.com

Harriët van Meijel geeft in Venray en omgeving workshops spirit art en auragrafie: portrettekenen met kleuren die voor de energie in iemands aura staan.

Rust in je hoofd en ruimte om je heen.

Stilte
even niets
zijn wat is
stilte in je hoofd
Rust

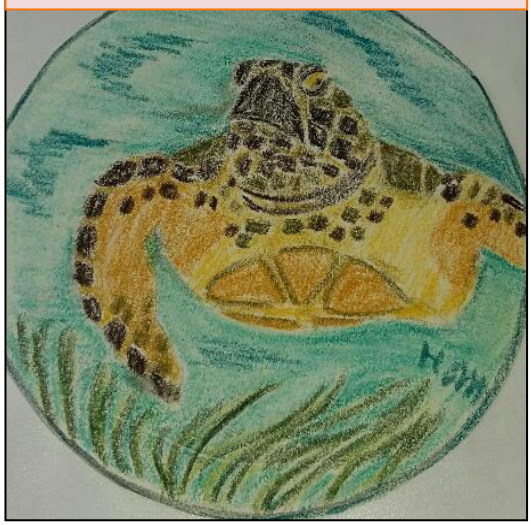
Vaak zijn wij gewend om maar steeds door te hollen. Geen tijd voor rust, echt rust in je hoofd. Ook al loop je in het bos of lig je op de bank een boek te lezen, wil dat nog niet altijd zeggen dat je rust in je hoofd creëert. Je kunt wandelen in het bos, door het wandelen als doel te verheffen. Ja dat doet je goed en is fijn om te doen. Alleen echt rust geven en genieten.... Dat is vaak toch iets anders.
Ook ik zelf ben tot die conclusie mogen komen. Ik neem toch mijn rust? Nee hoor, nu ik uitgevonden heb wat echt rust nemen is, merk ik duidelijk een verschil.

Echte stilte:
Echt rust nemen, is het even stil laten worden in je binnenste. Even helemaal niets hoeven. Alleen even te zijn.
Hoe doe je dit dan? En op welk moment van de dag?
Dit is voor iedereen verschillend. Door de tijd te nemen voor jezelf en te kijken waar je behoefte aan hebt kun je hier al een begin mee maken. Verlaag je tempo en stap even uit de "sneltrein" waar wij nu in leven. Neem letterlijk even ademruimte en –tijd, om te landen op aarde. Sta dan stil bij het moment, kijk, hoor, voel en zie bewust, neem alles in je op en geniet. Genieten is hier het tover woord. Echt genieten van wat je doet. Vooral dit genieten zorgt ervoor dat je rust en ruimte creëert. Piekeren en echt voluit genieten vanuit je hart gaan gewoon niet samen.
Het genieten kan al in kleine dingen zitten zoals;
Het drinken van een kop thee en verder niets.
Buiten in de zon staan.
Luisteren naar de vogeltjes buiten.
Kijken naar je kind dat aan het spelen is.
Het kijken naar alle kleuren van de herfst.
Voel wat voor jou nu klopt.....

Vervolg op p. 6

☝ illustratie van Nicole: misschien ‘contact met je kern’?

☝ illustratie van Harriët: schildpad



https://www.youtube.com/watch?v=eULypiVBIzY&feature=youtu.be een binaural tegen rheumatische pijn. Een wieber-geluid met ruis erbij, toch prettig in het gehoor.

https://www.youtube.com/watch?v=IVZG79y4lbk&feature=youtu.be ook voor het derde oog en de pijnappelklier, heel rustgevend, je kunt hem ook een beetje spooky vinden misschien…

Vervolg van pagina 5

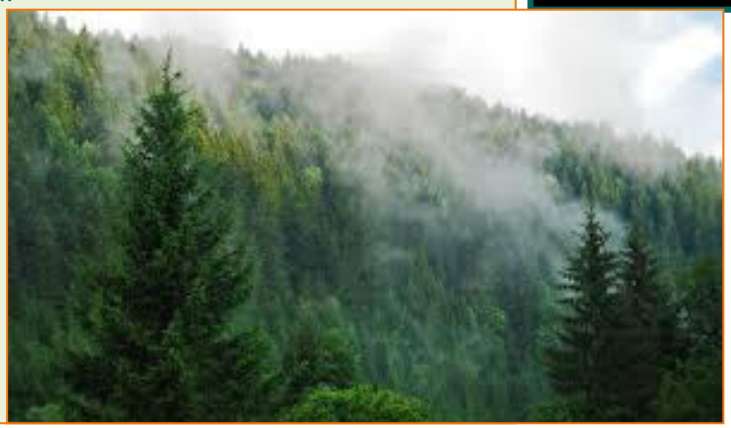
Maak als je wilt bewust die keuze en maak er ruimte voor in je leven, ruimte om te leven. Ruimte om er helemaal te zijn. Even uit de sneltrein van het leven te stappen en gewoon te genieten van alles wat er is. Ook al is dat soms eng of ongemakkelijk. Die "sneltrein" kan soms ook veilig aanvoelen, omdat er simpelweg weinig ruimte is om te voelen en echt bij je gevoelens stil te staan. Zodra je rust neemt, krijgen die gevoelens ook meer ruimte. Ruimte om te voelen en het er te laten zijn.

Een mooie oefening:
Ga rustig zitten en sluit je ogen. Adem een paar keer diep in en uit. Laat het helemaal rustig worden in jezelf. Daal met je gedachten af naar je buik of een andere plek waar het rustig is. Voel de warmte en de geborgenheid. Laat het helemaal tot rust komen.
Zie voor je een groot, veilig en warm hart. In dat hart sta jezelf met alle ruimte om je heen. Hoe voelt het daar? Wat ben je daar aan het doen? Ga rustig zitten, midden in dit hart. Voel de warmte, rust en geborgenheid in dit hart. Laat het helemaal door je heen stromen. Dit gevoel kun je meenemen naar de buitenwereld en kun je jezelf ook in de buitenwereld geven. Jij bezit dit namelijk. Wat heb je nodig om deze rust mee te nemen in de buitenwereld? Laat het gewoon opborrelen, vanuit je diepste weten. Het antwoord komt vanzelf.
Neem dit antwoord mee en breng dit naar je hart. Koester het en voel de warmte en genegenheid binnen in je. Voel de rust in heel je lijf. Neem dit gevoel mee als je zometeen je ogen weer open doet.
Haal dan een paar keer diep adem en doe dan op jou tempo je ogen weer open.

Neem de komende tijd als je wilt, de ruimte om gewoon even te genieten. Even helemaal in het moment te zijn, zonder telefoon of andere stoorzenders. Gewoon even zijn.....

Geniet ervan.

Liefde volle groet,
Nicole Geertjens
www.deontluikendebloem.nl

Voor poezen is yoga helemaal niet moeilijk

een 'leeg' vrouwenmasker uit Alaska