



Heremietkrant

Namens alle medewerkers van de Heremiet wensen we alle lezers veel geluk, voorspoed en gezondheid in het nieuwe jaar – we zijn alweer een maand onderweg als je dit leest! En omdat het nogal koud is, veel warmte in deze editie, warme kleuren en geuren voor buik en hart. Omdat we het soms niet helemaal alleen kunnen – en omdat de wereld vol is van helpers en goedheid, als je ze maar opzoekt!

Veel plezier met deze editie!

www.HealingCrystals.com



In deze editie:

Hoe gaat een ademles in zijn werk?

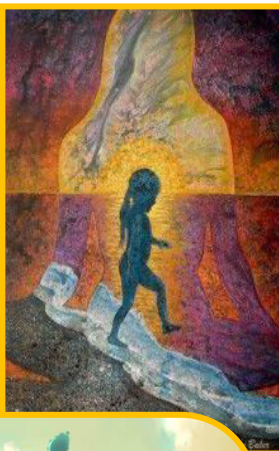
De kracht van citrien,

En de kracht van liefde in meditatie;

Het een en ander rond het 2^e chakra
en het innerlijk kind

Muziek en cultuur natuurlijk....

-.....en nog veel meer.



Citrien is een kristal van geluk, rijkdom en overvloed, geeft vreugde en energie aan allen die haar zien. Ze draagt de kracht van de zon en is zeer weldadig, voelt warm, comfortabel, creatief, activeert, geeft kracht, zelfvertrouwen, bevordert innerlijke kalmte en natuurlijke wijsheid. Citrien bevat de Gouden Straal van het Christusbewustzijn wat staat voor onvoorwaardelijke liefde en die verbonden is met Jezus en Maria. Citrien is een krachtige reiniger, hersteller, geeft moed en licht in zware tijden en gaat zelfvernietigend gedrag tegen. Ze absorbeert en transformeert negatieve energie en is daarom goed voor het milieu. Ook beschermd en reinigt dit kristal de aura en vergroot je concentratie vermogen. Dit prachtige kristal hoeft nooit gereinigd te worden. Ze maakt optimistisch en helpt te genieten van nieuwe ervaringen en stimuleert het verkennen van alle mogelijke wegen. Geestelijk vergroot citrien je concentratievermogen en maakt je geest weer levendig.

Citrien versterkt het lichaam en ondersteunt het bij ernstige ziekten. Zeer nuttig bij het overwinnen van depressie, angsten en fobieën, nachtmerries, alzheimer, jeuk, ontgiftig, ME, spijsvertering, milt, alvleesklier, nier en blaasinfecties, constipatie, cellulitis en schildklier. Als elixer is het ook goed bij menstratieklachten en symptomen van de menopauze, zoals opvliegers.

Bron: www.lichtpuntjekristallen.nl

Can Your Inner Child Come Out And Play?



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

‘n tekening van Herman!



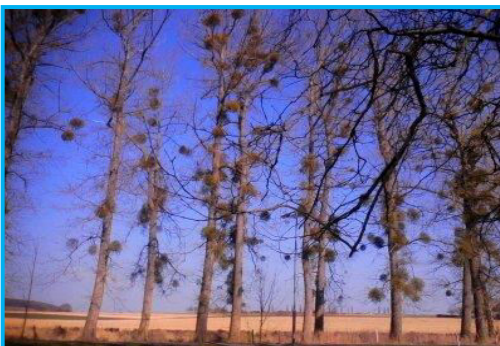
HELDER ALS DE ADEM sommige mensen krijgen het al benauwd als ze denken aan hun ademhaling...! En het is juist een manier van aandacht geven, die het lichaam zo gemakkelijk opneemt. In de basis is ‘rebirthing’ vooral een ademtechniek: je ademt continu in en uit, zonder stops of vasthouden; je in- en uit-ademhaling zijn even lang, en je ademt in en uit op dezelfde manier, door de mond of door de neus. Meer is het niet.



Bij **Herman van de Kuit** kun je ademlessen en ademcoaching krijgen op drie niveaus. Ten eerste is er de ‘gewone ademles’. Deze lessen hebben geen ‘therapeutisch karakter’, je doet het omdat het fijn is en ontspant. Herman geeft nooit ‘huiswerk’, maar iedereen die aan deze lessen meedoet, gaat vanzelf oefenen. Het zijn series van 7 lessen. Het lichaam pakt het heel snel op, herkent het als ‘eigen’. Vervolgens zijn er de lessen voor gevorderden, daarin verfijn je deze bewuste ademwijze en leer je die toepassen tijdens lichamelijke activiteiten zoals wandelen, dansen, fietsen of andere bewegingen. Een lessenserie voor beginners is 7 lessen van een uur en een kwartier; een lessenserie voor gevorderden is 4 lessen van 2 uur en een kwartier.

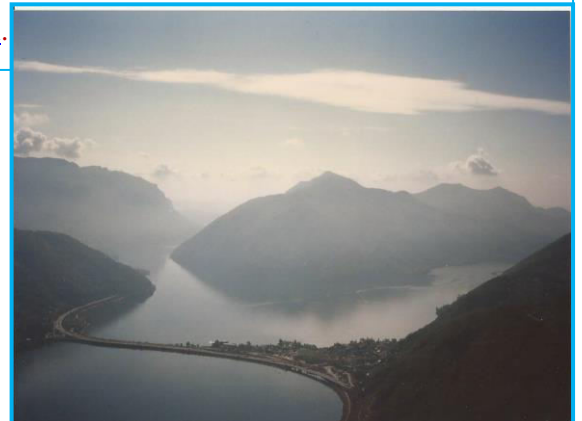
Dan zijn er nog de groeps- en de individuele sessies, waarbij je het tempo van de ademhaling opvoert – steeds verder – en dan komen we soms blokkades tegen, waar je dan mee om leert gaan in je ademhaling. Je lichaam krijgt een heleboel zuurstof en energie en regelt meestal zelf, wat aan te pakken, zonder dat je erbij stil hoeft te staan. In de individuele sessies kun je hier dieper op in gaan. Je blijft alleen maar ademen, en waar het ook vandaan komt: je kunt ermee leven. Je lichaam komt in een toestand van bereidheid en vertrouwen. In een groepsessie wordt de groep in koppels opgedeeld die elkaar begeleiden, de één ademt en de ander is met aandacht aanwezig. Zo geef je ondersteuning en zie je hoe het eruit ziet. Je hoeft zelf niet te weten ‘wat er speelt’ – je denken bemoeit zich er niet mee. In individuele sessies kun je er natuurlijk voor kiezen om wel op een bepaald stuk in te gaan, ergens naartoe te gaan met je aandacht: een cliënt die bijna niet kon trappenlopen, kon de benen weer goed strekken na een sessie van 3,5 uur!

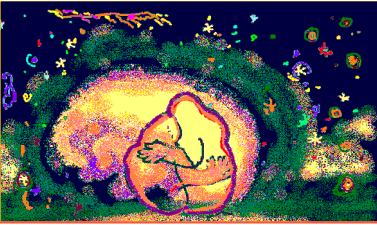
Tot ziens bij de ademles! Info over de lessen als altijd op www.heremiet.nl.



☞ Maretak bij Klooster Wittem en

☞ het meer van Lugano, Zwitserland





<https://www.youtube.com/watch?v=uAFO8xsA7Hk> Teal Swan over de keelchakra

<https://youtu.be/ODCZA5XCp2o> oldskool Indiase zang, van een 78-toeren plaat

Liefde als oplossing voor alle problemen

Respect voor een ieder en ieders levensdoelen, voor wat ieder hier op aarde te brengen heeft. Tegenwoordig zie je veel vormen van strijd, ook hier in Nederland.

Angst

Iedereen wil het uiteindelijk zo goed mogelijk doen en heeft zijn eigen ideaal. Ieder denkt hierbij dat zijn eigen visie/manier de enige juiste is. De tegenpartij is de duivel en heeft het alleen slecht voor met iedereen. Is dit ook werkelijk zo? Worden er “slechte” mensen op aarde geboren? Of is iedereen die geboren wordt uiteindelijk in oorsprong een “zuivere ziel” en is deze als baby met een goede missie/doel naar de aarde gekomen? Is er misschien angst op gekomen? Want tja, wij zijn allemaal mensen en kennen allemaal wel angsten, waardoor wij om ons heen gaan grijpen en iets anders doen dan wat we het liefste in ons hart zouden willen. Angst om het juiste te doen en voor onze idealen op te staan, omdat het ons kwetsbaar maakt. Eerdere ervaringen, bijvoorbeeld in vorige levens kunnen hierin een rol meespelen.

Door de ander te onteren en voor slecht uit te maken, zal de angst van de ander alleen maar groeien, waardoor de ander spreekwoordelijk gezegd, zijn hakken in het zand zet. Hierdoor zal de ander ook niet meer open staat voor ons en nog harder om zich heen slaan, waardoor alles kan escaleren en er geen ruimte voor manifestatie is.

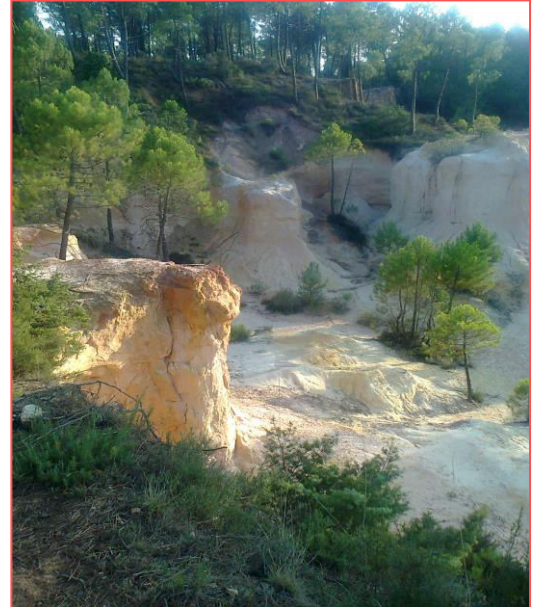
Manifestatie

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat er wel ruimte voor manifestatie is?

Door uit te gaan van ons eigen levensdoel/missie en de ander echt te zien. Wie de ander in wezen echt is, het goede van de ander, de echte zuivere ziel van die persoon. Door de persoon echt te zien en liefde te sturen, kan er ruimte ontstaan.

Denk maar bij jezelf na als je onenigheid hebt met iemand en je hebt het gevoel dat de ander niet naar je luistert en je niet echt ziet. Wat doe jij dan? Ben jij dan wel geneigd om open te staan of juist niet? Of ga jij dan juist je eigen standpunt verdedigen? Wat dan in het klein gebeurt, gebeurt tussen groepen, in Nederland, in de wereld, in het groot. We kunnen dit langzaam omdraaien door onszelf en de ander echt te zien, wie wij in wezen zijn en zo ruimte te maken voor manifestatie in plaats van strijd.

Vervolg p.4



👉 afbeelding van de Cananga-bloem: ylang ylang. Op Arte gezien: een serie programma's over Kruiden en planten. Blijkt dat er opnieuw Ylang Ylang aangeplant wordt, om op duurzame wijze de olie eruit te destilleren, voor gebruik in de luxe parfums... oa. Guerlain werkt hieraan mee! Zou het dan toch nog goed komen met de wereld? Ook over Sandelhout een soortgelijk verhaal. Cool!

<https://www.youtube.com/watch?v=Lds915JYbTQ&feature=youtu.be> de yogi's van Tibet, een oude docu, met ook persoonlijke ervaringen van de yogi's. https://www.youtube.com/watch?v=jKrdC_iMfNU een uur lang vuurmeditatie – bijna een echte open haard!...

Vervolg van p. 3

Oefening:

Ga ergens rustig zitten en maak ruimte voor jezelf. Als je gemakkelijk zit, sluit dan je ogen en haal een paar keer diep adem. Laat alles tot rust komen en voel je steeds meer ontspannen. Ga met je aandacht naar je hart. Voel de liefde en genegenheid die daar zit. Met iedere inademing laat je deze groter en groter worden. totdat je helemaal gevuld bent met deze liefde. Je bent een zuiver persoon vol liefde. Voel dit en geniet ervan. Voel je ogen stralen en overlopen van deze liefde.

Ga nu met je aandacht naar iemand in je omgeving. Laat deze liefde ook naar hem of haar stromen. Laat het overstromen, zodat de ander ook gevuld is met deze liefde. Kijk naar de ander hoe die er nu uitziet. Helemaal zacht en wie hij oorspronkelijk is, met wat hij oorspronkelijk van plan was om op aarde te komen doen. Naar verloop van tijd verleg je je aandacht en breid je deze steeds verder uit totdat je de hele wereld en iedereen vult met deze universele liefde en je iedereen kunt zien zoals hij oorspronkelijk is. Geniet van dit mooie en intense beeld. Laat deze verbinding van liefde bestaan als je weer langzaam terugkeert naar je lichaam. Voel je lichaam weer, je handen, voeten, benen, romp, armen, hoofd. Beweeg eventueel wat, haal een paar keer diep adem en doe dan langzaam weer je ogen open.

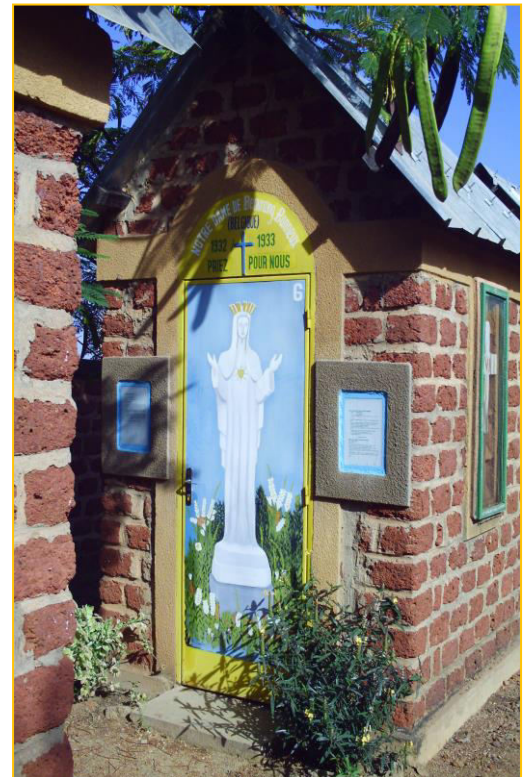
Natuurlijk kun je dit ook doen voor een speciale groep mensen of dieren of planten.

Heel veel plezier en liefde toegewenst. Laat ons samen het verschil maken.

Liefdevolle groet,

Nicole Geerjens

www.deontluikendebloem.nl



<https://www.youtube.com/watch?v=oEekih1pzt0&feature=youtu.be>

hoe iemand die een diagnose krijgt van een psychiatrische aandoening, baat kan hebben bij een andere benadering, waardoor het geheel van de verschijnselen tot een persoonlijk leerproces kan worden. Het 'denkraam' van waaruit we naar ervaringen (en gedrag) kijken, kan ons ook ongemerkt beperkingen opleggen, zelfs gevangen houden.





Oranje thema in deze krant... ter ere van ons 2e chakra en ons innerlijk kind.

De combinatie van Ylang-ylang essentiële olie en Mandarijn, brengt een sfeer die erg prettig is voor het bewustzijn dat bij het 2^e, en dus ook bij het 3^e chakra hoort. Alles wat de energiedoorstroming bij het 2^e chakra bevordert, helpt om je een vrij gevoel te geven, een gevoel van avontuur, onbevreesdheid, blijheid en vertrouwen. Als je je leven ervaart als minder blij, minder onbelemmerd, is het vaak omdat er rond en boven je 2^e chakra blokkades zitten. Angstgevoelens, boosheid, frustratie kunnen dat veroorzaken. Ook wanneer je al veel gedaan hebt om vervelende dingen uit je verleden een plek te geven en voor jezelf acceptatie en gemoedsrust hebt gecreeërd, kun je nog steeds veel plezier hebben van technieken die helpen om de chakra's vrij te maken van oude energie: kundalini-oefeningen (zie link hieronder) – met beleid! Maar ook simpele dingen als de kleur oranje in je omgeving en je kleding gebruiken, oranje kaarsen branden... en aromatherapie.

<https://www.youtube.com/watch?v=GIgGKDGeEck&t=1026s>

3 kwartier lange sessie met klankschalen die de vibratie van Kundalini versterken.



Wielewaal

Recept voor 2e chakra olie voor in je aromalamp: Ylang ylang gecombineerd met gelijke delen mandarijn rood en clementine, lavendel, en een beetje patchouli...