

Nieuwsbrief april 2008

Lieve geïnteresseerden,

Niet zo lang geleden vroeg één van de cursisten wanneer mijn nieuwe nieuwsbrief kwam. Tot mijn verbazing zag ik dat de vorige van augustus 2007 was. Alweer zó'n tijd geleden. En eigenlijk is dat tekenend voor hoe ik me momenteel voel.....! Mijn leven gaat in een sneltrein vaart. De dagen schieten voorbij. Alsof mijn leven als los zand door mijn handen glipt.

Aan deze bevinding zitten uiteraard meerdere kanten. Ik zal er enkele benoemen. Eén ervan is dat er op zéér veel niveaus te ervaren én te leven is. Iets wat in het aardse bestaan van vóór de technologische uitvindingen een stuk minder was. Anderzijds wordt ik ook een dagje ouder (52 jaar) en is Travis net 59 jaar geworden. Wij leven samen richting zijn pensioen. Dat brengt allemaal keuzes en inzichten met zich mee. Het is voor ons en specifiek voor mij een tijd van reflectie.

Ik ben nog jong genoeg om van alles te ondernemen, maar hoe zie ik dat in verhouding tot ons leven strak,s als Travis met pensioen is? Wat heb ik in de maatschappij vormgegeven, vanaf mijn 18<sup>e</sup>? Dat is veel! Wat heb ik 25 jaar in mijn gezin geïnvesteerd? Dat is in wezen nog véél meer dan ik in mijn maatschappelijke carrière deed! Ouders naar hun laatste levensmomenten begeleid! En tegelijkertijd met dit alles heb ik een héle nieuwe manier van leven ontwikkeld en drie opleidingen gevolgd. Daardoor heb ik mijzelf ontwikkeld en voor zover mogelijk geheeld. In die ontwikkeling kwamen er vele mensen op mijn pad die een tijdje met mij mee liepen. Sommigen doen dat nog steeds. Ik woon al weer 18 jaar in Noordwijkerhout en mijn yoga praktijk in Noordwijkerhout bestaat al weer 17 jaar.

Hoe gaat het met mijn lichaam na 52 jaar leven? Gelukkig gaat het goed, maar door de overgang ben ik wel vaak moe. Wat is reëel om van mijn lichaam te verwachten in de komende jaren (hopelijk nog minstens 33 jaar)? In ieder geval geen 7 yoga lessen in de week meer, 5 is meer dan genoeg! Ik was ervan overtuigd financiële veiligheid voor mijzelf te kunnen creëren met het werk wat ik doe (ook al was die gedachte bijzaak i.p.v. hoofdzaak). Maar wat gebeurt er? Het leven wordt steeds duurder en Travis's salaris groeit niet meer mee. Verder schieten de praktijken als paddestoelen uit de grond. Iedereen wil ondernemen, vanuit huis werken, werken aan persoonlijke groei. Kortom, er zijn tegenwoordig vele vissers die uit dezelfde vijver moeten vissen. Daarmee verschuift mijn toekomst perspectief. Moet ik dan mee gaan doen aan die continue race om verandering én vernieuwing? Ik word bij de gedachte opstandig en moe. En tegelijkertijd weet ik, diep van binnen, dat er altijd genoeg voor mij zal zijn. Dat ik alles zal krijgen wat ik nodig heb. Ik merk dat mijn verlangen naar verdieping in wat ik doe met iedere maand toeneemt. Oh ja, en ik kom tot de ontdekking dat ik gewoon goed ben zo als ik ben. Een vrouw in de overgang die al 52 jaar geleefd heeft en even een tijdje rustiger aan wil doen. Dus nog weer een nieuwe opleiding hoeft niet,.....maar als ik het écht zou willen mag het wel!

Het malle doet zich voor, dat ik het gevoel heb nog maar heel weinig te weten. Tegelijkertijd besef ik dat ik veel dingen al meerdere malen heb meegemaakt en niet altijd kan warmlopen als iemand weer opnieuw het wiel wil uitvinden. Ondanks dat zijn er ook weer heel fijne en goede nieuwe vindingen. Wat is werkelijk vernieuwend en wat is iets ouds in een nieuw jasje gestoken? Hoe kan ik onderscheiden waar ik me mee verbind en waar niet mee?

Zijn er vrouwen of leeftijdgenoten die mijn innerlijke dialoog van het moment herkennen?  
Ik word al moe van mijzelf als ik het teruglees!

Mijn drie hoofd instrumenten hebben me bij dit proces weer uitstekend kunnen helpen.  
Verdieping van mijn beoefening in yoga, Reiki en mijn intuïtieve gaven. Verdieping van mijn relatie met mensen. Verdieping van mijn spiritueel bewustzijn en dat met anderen delen.

In het diepst van mijn vertwijfeling kwam vriendin en collega Lineke logeren en wees mij op een cadeau wat zij mij 3 jaar geleden had gegeven. Een numerologische Tarot horoscoop. Ze zei:”Lees je karmische lessen eens door. Misschien brengt dat wat meer helderheid.”

Ik heb het hele ding van A tot Z doorgelezen. Mijn hele “gedoe” klopte als een bus en mijn conclusie “blijf in je lijn van ontwikkeling en werk doorgaan, i.p.v. een betaalde baan buiten de deur” klopte ook tot in de perfectie.

Als ik dit gelezen had voordat ik het proces had doorgemaakt, zou mijn beslissing uit “mijn hoofd” zijn gekomen – omdat het in mijn horoscoop stond. Nu kwam de “doorleefde” beslissing uit mijn hart. De horoscoop was slechts een bevestiging, zodat ik ook alle nog aanwezige twijfel los kan leren laten. Dat neemt niet weg dat er nog veel “oude aannames en beelden” vanuit mijn ego zijn los te laten, voordat ik mij in de 50+ Willemijn helemaal thuis kan voelen. Kan ik met héél mijn hart van mijzelf houden?

Er zijn de laatste tijd een aantal verdiepende “hart” en andere meditaties op mijn pad gekomen. Heerlijk om te doen! Maar ook een aantal mij al langer bekende hart meditaties en oefeningen komen aan bod. Mijn thema is momenteel “Leren denken met je hart en voelen met je hoofd”.

Deze zomer zal ik hierover een verdiepende cursus aanbieden. De naam van deze workshop is “Een hart-verwarmend weekend”. Wil je hier meer over weten, kijk dan op deze website onder **Overige**.

Voor liefhebbers van reisverhalen, zet ik mijn reisverslagen van onze reis naar Bali ook bij de nieuwsbrieven. Het zijn er vier. Als je wilt zien waar we gelogeed hebben, kijk dan op één van deze sites:

[www.balimotion.com](http://www.balimotion.com) (koop site)

[www.royalresidencorangdu.com](http://www.royalresidencorangdu.com) (verhuur site)