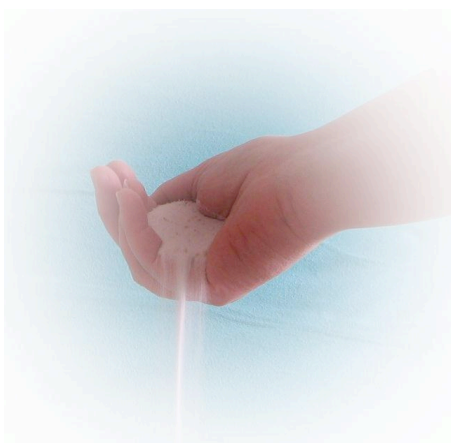


Nieuwsbrief

Oktober 2011



Thema:

Loslaten

Onderwerpen:

- Loslaten
- Reiki & Loslaten
- De Verhalenverteller
- Boeken
- Pink Ribbon
- Gedichtje
- Agenda
- Contact

Loslaten

De natuur laat ons zien dat loslaten een natuurlijk proces is. Op gezette tijden laten o.a. bomen hun zaden, vruchten, bladeren, bloesems en bloemen los. Dit is nodig om weer plaats te maken voor nieuwe groei, wat een boom gezond en sterk maakt. Als wij dit proces van loslaten kunnen toepassen in ons leven, zal ons dat ook gezond en krachtig maken.

Wij als mensen zijn geneigd om van alles vast te houden, met name de dingen waaronder we lijden. Elke keer wanneer we er over praten en dat doen we veel, herbeleven we de situatie en voelen we onze pijn of boosheid.

Misschien zeggen anderen wel eens: "Dat kun je beter loslaten." Dat proberen we soms ook wel, maar het lukt niet erg. En zelfs als we denken dat we het hebben losgelaten, komt het tot onze verrassing toch steeds weer ons leven binnen wandelen alsof er niks verandert is.

Het is belangrijk om te weten, dat we op bewust niveau kunnen besluiten om iets los te laten. Maar dat op onbewust niveau, we het misschien helemaal niet willen loslaten. Waarom? Omdat de situatie ons ook veel voordeel oplevert. Wat dat voordeel is mogen we zelf invullen, dit kan voor iedereen wat anders zijn. Maar wat we gezamenlijk delen is aandacht krijgen. Angst dat we dat voordeel kwijtraken als we de situatie loslaten, kan er voor zorgen dat we ons eigen proces onbewust saboteren.

Wanneer we net als de natuur gezond en krachtig willen zijn, kunnen we maar beter het natuurlijke proces van loslaten gaan leren. Zodat er niet alleen ruimte komt voor nieuwe groei, maar ook omdat het

leven dan vloeiend en gemakkelijker door ons heen kan stromen, wat ons meer energie en geluk zal geven. Vasthouden aan oude dingen die ons niet meer dienen, kost veel energie. Loslaten kan in het begin ook energie kosten omdat we bijvoorbeeld eerst te maken krijgen met onzekerheid. Wanneer we durven los te laten, gaan we ervaren dat de 'voordelen' van de oude situatie slechts een illusie waren. Alle aandacht die er toen was valt in het niet bij de aandacht die we nu krijgen. Als we stralen van geluk, zullen anderen nieuwsgierig worden en ons veel positieve aandacht geven, wat veel beter voelt. Loslaten is een natuurlijk proces, ook voor ons mensen. Er zijn veel ondersteunende boeken die kunnen helpen. Maar om voorgoed te kunnen loslaten, is er meestal hulp van buitenaf nodig. Dat kan in de vorm van workshops, coaching of therapie zijn. Laat net als bomen alle problemen los en creëer ruimte voor vrijheid en vreugde. Dat zijn de voordelen van de nieuwe situatie en daarin ligt onze kracht.

Reiki & Loslaten

In de beoefening van Reiki kunnen we alleen maar loslaten. Doen we dat niet, dan zijn we constant in het gevecht met onszelf en met Reiki. Reiki vraagt om overgave en vertrouwen. Met onze wil kunnen we hier niks bereiken omdat wij het ook niet doen. Het enige wat we doen is onze handen neerleggen, zodat de energie wordt doorgegeven aan onszelf of een ander.

Omdat er vaak een agenda is kan het lastig voor ons zijn, dat we Reiki niet kunnen beïnvloeden door onze verlangens en wil. We willen bijvoorbeeld tijdens een behandeling van alles voelen in onze handen. En dat is ook leuk, maar niet het belangrijkste van Reiki. Waar het omgaat is, waar Reiki heling en genezing brengt in het leven van de behandelde of onszelf. Gevoelige handen ontwikkelen we door veel met Reiki bezig te zijn. Wanneer we tijdens een behandeling te veel aandacht schenken aan het 'niets voelen', kunnen we ook niets voelen want we zitten teveel in ons hoofd en voelen doen we met ons lichaam. Laat dus het idee los over moeten voelen en wat dat dan precies zou moeten zijn. Alleen wanneer we ons ontspannen en ons overgeven aan de Reiki energie, houden we plezier in het behandelen en kan er van alles gebeuren.

Wanneer we een agenda hebben, gaan we ervaren dat Reiki precies iets anders doet dan wij verlangen. Dit is een uitnodiging om onze agenda los te laten en ons over te geven in vertrouwen. Reiki weet beter dan wij wat het antwoord is, in wat de ander nodig heeft en wat goed voor hem/haar is. Reiki heeft in samenwerking met de persoon een eigen tempo in heling en genezing. Wanneer we een ander behandelen moeten we dus elk idee over een bepaalde uitkomst loslaten. Wat ons kan helpen is ons te realiseren, dat wij niet verantwoordelijk zijn voor de heling en genezing van een ander. Wij kunnen alleen de behandeling geven.

De heling en genezing ligt bij de behandelde zelf en bij Reiki.

Reiki heeft een intelligentie die ons ver te boven gaat. Laten we ons er dus niet mee bemoeien. Laten we het alleen delen, met onszelf en met anderen. En laten we er vooral veel van genieten.

De Verhalenverteller

De Verhalenverteller is een workshop waarin verhalen worden losgelaten. Onder verhalen verstaan we oude, zich steeds maar herhalende en stressvolle gedachten en overtuigingen over de waarheid zoals wij die zien of hoe die volgens ons zou moeten zijn. Omdat de realiteit anders is dan wij willen, zijn we continu in het gevecht. En dit is een gevecht dat we nooit kunnen winnen. Het belemmert ons om gelukkige relaties te hebben, om plezier te hebben op ons werk en om het leven te omarmen zoals het zich aandient, zodat we kunnen leven in vrijheid en vreugde.

We vertellen allemaal veel verhalen en sommigen zijn heel persoonlijk, sommige delen we met anderen en sommige zijn collectief.

Wat we eigenlijk nooit hebben gedaan met al die verhalen, is ze te onderzoeken op waarheid. Tijdens deze workshop gaan we dat doen met The Work van Byron Katie. Dit is een eenvoudig proces van vier vragen en een omkering. Na het onderzoek laten wij de onderzochte gedachten niet los, deze gedachten laten ons los. Er vindt een transformatieproces plaats waarin bange gedachten beginnen weg te smelten. Het natuurlijke resultaat wat ervoor in de plaats komt is vrijheid.



Nieuwsgierig geworden? Kijk dan op de website voor meer informatie.

Boeken

Vier vragen die je leven veranderen

Byron Katie

ISBN: 90-274-7859-7

Een cursus in loslaten

Marianne Williamson

ISBN: 978-90-225-5890-4

Eenentwintig spirituele lessen om voor altijd van je mentale overgewicht af te komen.

Pink Ribbon



De Robijn geeft in de maand oktober gratis Reikibehandelingen van ca. 1 uur aan (ex) borstkankerpatiënten, zowel vrouwen als mannen. Misschien heb je familie of vrienden met borstkanker die graag eens lekker willen ontspannen.

Een behandeling kan koesterend werken, meer energie geven, helpen bij spanningen en verdriet, beter herstel geven na een operatie, wondgenezing bevorderen en helpen bij acceptatie. Per persoon 1 gratis behandeling. Het maakt voor Reiki niet uit of de persoon midden in het proces zit of al uitbehandeld is. Graag telefonisch aanmelden en vol is vol.

Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken
blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht.

Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht
blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd.

Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd
blijf ik doen zoals ik altijd heb gedaan.

Als ik blijf doen zoals ik altijd heb gedaan
blijft mij overkomen wat mij altijd overkomt.

Agenda

Activiteiten tot en met 31 december.

Informatie avonden in Zwolle

3 oktober, Wijkcentrum De Bolder, Dobbe 29.

2 november, Wijkcentrum De Enk, Enkstraat 67.

7 december, De Robijn, Biesbosch 265.
(hiervoor telefonisch aanmelden)

Reiki 1 weekend cursus

21 t/m 23 oktober.

De terugkomavond is op 01 december.

18 t/m 20 november.

De terugkomavond is op 05 januari 2012.

16 t/m 18 december.

De terugkomavond is op 26 januari 2012.

Reiki 2 cursus

14 t/m 16 oktober.

De terugkomavond is op 24 november.

Reiki 1 behandelavond

1^e dinsdag van de maand.

04 oktober, 01 november en 06 december.

Reiki 2 behandelavond

3^e dinsdag van de maand.

18 oktober, 15 november en 20 december.

Workshop: De Verhalenverteller

05 t/m 06 november.

Workshop: De Ontdekkingsreiziger

26 t/m 27 november.

Contact

De Robijn | Reiki- & Groeicentrum

Biesbosch 265

8032 VG Zw

T 038 – 454

:2 92 05 56

[jeannet@](mailto:jeannet@robijn.nl)

[http://ww](http://www.robijn.nl)

[robijn.nl](http://www.robijn.nl)

[:robijn.nl](http://www.robijn.nl)



Reiki Master is aangesloten bij:

The Reiki Alliance onder nummer 2417

<http://www.reikialliance.com>

Beroepsorganisatie Reiki Ryoho Foundation

onder nummer 2010-31-222-RM

<http://www.reikiryoho.nl>

Je ontvangt de nieuwsbrief omdat je in het verleden een cursus of een workshop bij De Robijn gevolgd hebt of anderszins hebt aangegeven de nieuwsbrief te willen ontvangen. Je kunt je ten alle tijden afmelden door deze mail terug te sturen. De Robijn gaat altijd zorgvuldig met je gegevens om en zal deze nimmer ter beschikking stellen aan derden.

© Copyright 2011 De Robijn

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd zonder uitdrukkelijke toestemming.

Een HARTe groet, Jeannet