

De diamant in mijzelf, ik werd ervan bewust in Valencia.

Lopen in de natuur, lopen in stilte.

Ik zie,
Ik voel,
Ik hoor,
Ik luister
Ik ervaar.

Wat mag ik zien?
Wat kan ik zien?
Wat wil ik zien?

Wat mag ik voelen?
Wat kan ik voelen?
Wat wil ik voelen?

Wat mag ik horen?
Wat kan ik horen?
Wat wil ik horen?



Ik luister en ik ervaar.... bewust in het moment.

Ik zie wegen, ik zie paden, ik voel weerstand, ik wil niet volgen. Ik wil iets anders. Ik wil lopen waar het pad nog onbewandeld is. Er ontstaat twijfel, maar wijk toch van het begaande pad af. Het voelt onwennig maar GOED! Volg je innerlijke stem, dat is wat de wind mij toefluistert, de bomen die naar me wuiven, mij aanmoedigen om door te gaan. Om niet te stoppen, de wind die het aanwakkert. De zon die ineens nog meer gaat stralen. Magisch!

Tijdens de tocht verzamel ik spullen, kleine objecten, die voor mij betekenisvol zijn. Prachtige veertjes, bloemknoppen, een wit slakkenhuisje, een steen, om tot slot tot de ontdekking te komen, deze achter te mogen laten.

Ik heb ze niet nodig, het zijn mooie symbolen, metaforen voor alles wat is, wat komt en gaat. Het terug leggen in de natuur staat voor mij als teken van loslaten en mijn pad vervolgen. Het maakt me lichter. Op deze manier blijft er ruimte voor al het andere wat er is of mag komen.

Ik vervolg het pad wat voor mij ligt. Sterker met meer vertrouwen.

Er verschijnt een oppervlakte voor mijn neus met glasscherven, de ene kant bruine scherven, de andere kant groene scherven.

Ik krijg een visioen, er is vorige week een tekening gemaakt door een cliënt van 11 jaar. Zij heeft de tekening gemaakt, op mijn verzoek.

De afbeelding is een meisje met bruine ogen, bruin haar, met in haar ene hand een groen hart en de andere hand een oranje hart. Groen associeer ik met goed, doorgaan. Oranje staat voor twijfel, het niet zeker weten, afwachtend.

Wat is de boodschap? Wat spiegelt ze? Ik mag rotsvast vertrouwen op mezelf, niet twijfelen, niets van anderen aantrekken, bij mezelf blijven. Alles is er al, geen goed, geen slecht. Precies wat ik haar heb mee gegeven tijdens de behandeling. Het geeft me lucht. Wat ben ik dankbaar en wat voelt het vrij.

Ik loop verder, met een rustige ademhaling, mijn ogen wijd open, ik ruik aan de bladeren van de planten. Ik ben bewust van de natuur, de geur, de kleur en de fijne energie om me heen. Het pad, het leven, blijft me verrassen. Prachtig!

Er ligt een kuil van rotsachtige zalmkleurige stenen, verborgen tussen het dorre gras en groene bomen. Wat een contrast... elke keer weer!

Ik bekijk de kuil, ik voel, ik word uitgenodigd om in de kuil te gaan staan.

Er zijn 2 manieren om de kuil te betreden. Direct de diepte in of via een omweg. Ik kies voor de snelste weg, de moeilijke weg.

Als ik in de kuil sta, kom ik tot besef dat het me dient om er via de langzame en gestage manier weer uit te lopen. Het is misschien minder snel, maar dit keer mag ik voelen wat het met me doet, bij elke stap die ik zet. Vertragen in het proces, om van het pad te genieten (symbool voor mijn reis).

Ergens hoor ik mijn naam, een medecursist die me roept, de tocht gaat verder. Ik ben enigszins geïrriteerd, ik wilde juist geen grote passen maken, de boodschap is toch dat ik de tijd mag nemen om te ontdekken, bewust te gaan zien, te voelen, te horen, te luisteren en hierdoor kan ervaren? Ja ook dat is waar, maar soms is er geen tijd om stil te blijven staan en mag ik met de stroom mee. Probeer alles niet te letterlijk te nemen in het leven en trek de teugels niet te strak aan. Laat ze vieren en maak het jezelf, maar ook anderen comfortabeler.

De hele loopmeditatie blijf ik geïnteresseerd in de lege slakkenhuisjes. Ik kan ze niet loslaten en besluit er 13 mee te nemen. Eén voor ieder van de negen mede-cursisten, één voor mezelf, één voor mijn docent Marjolein Berendsen.

Ik heb er twee teveel, onbewust of bewust heb ik deze meegenomen, om iets belangrijks los te laten.

Deze huisjes houd ik bij elkaar in beide handen, ik geef ze reiki zoals ik dat geleerd heb in mijn opleiding.

De tocht nadert het eind, we arriveren bij Villa de la Tierra. We krijgen de mogelijkheid om naar de boom te lopen die we eerder dit weekend hebben opgezocht voor een boommeditatie. Ik besluit de slakkenhuisjes in het boombed te leggen. Ik geef de boom en de slakkenhuisjes beide reiki. Het hoort bij mijn proces van geven uit liefde en licht.

Ik mag twee slakkenhuisjes bij deze boom laten.

Het verdriet om twee zieltjes, twee zieltjes die geen kans hebben gekregen om neer te dalen naar het hier en nu, vandaag zijn ze bewust aanwezig in mij. Een gemis dat groot is, het verleden dat grote wonden heeft achtergelaten. Schuldgevoel, pijn, tranen, weggestopt verdriet. Het mag er allemaal zijn, het is oké. Ik mag mijn tranen laten gaan, ik hoef het niet weg te stoppen, ik mag mezelf vergeven en loslaten. Ik mag de slakkenhuisjes een bijzonder plekje geven, in de Eucalyptusboom. Ik voel oprechte liefde, deze liefde gaat nooit over, vergeten zal ik ze nooit. Dit geldt eveneens voor de stappen die ik heb gezet bij deze loopmeditatie, de stappen die ik gezet heb in mijn leven. Ook zal ik de inzichten, de warmte, de energie van Valencia bij me dragen in mijn hart. Net zoals de mooie mensen die er ik heb ontmoet tijdens deze ZOMA retraite, met liefde gedeeld, met liefde geheeld.

De warme gloed van de zon raakt mij, ik voel dezelfde warmte voor deze boom, deze plek, de groep dames, de heren, er is zoveel gebeurd in deze drie dagen!





De boom heeft mijn boodschap mijn warmte, mijn liefde, mijn licht, mijn tranen ontvangen en geeft mij iets terug....

De boom geeft mij een snoetje van kristalletjes, afkomstig van de kroonluchter die hoog in de lucht aan zijn takken hangt. Het zijn tien kristallen, keurig aan elkaar verbonden door kleine zwarte ringetjes.

Ontvangen, het toverwoord. Het maakt me blij.

Mijn hart heeft zich geopend, ik sta in verbinding.

Ik besluit de slakkenhuisjes en de kristallen mee te nemen naar mijn kamer, ik wil ze afspoelen en oppoetsen. Dan zie ik het perfectionisme waarmee ik alles altijd wil en doe. Ik hoef dit keer niets te poetsen, ik mag het laten zoals het is. Puur!

Ik maak de kristallen los en leg elke kristal in een slakkenhuisje. Tot mijn verbazing mis ik er een. Hoe kan dat nou? Ik had er toch echt tien!

Ik loop het pad terug naar de boom, ik herhaal dit drie keer, ik kan echter de tiende kristal nergens meer vinden. Het ligt er niet. Dit is mijn boodschap!!

STOP MET ZOEKEN, JE HEBT JE DIAMANT GEVONDEN.

BLIJF BIJ JEZELF, DAAR BEN JE THUIS.

Ik ben met stomheid geslagen en geraakt, in het diepste van mijn hart, tranen rollen over mijn wangen van geluk, liefde en verbazing.

Ik leg alle slakkenhuisjes op een wit porseleinen bord met een groene rand. De negen slakkenhuisjes met kristal leg ik in een cirkel, twee slakkenhuisjes zonder kristal plaats ik in het midden, als symbool voor de docent en mijzelf. Bij het neerleggen van de slakkenhuisjes in tegengestelde richting verschijnt er een lemniscaat symbool. Kippenvetel....

Ik kan niet wachten om mijn inzichten te delen, mijn cadeautje uit het universum te overhandigen aan de groep. Wat zijn we allemaal schitterende diamantjes en wat hebben we een mooie reis gemaakt om dicht bij ons zelf te komen. Allemaal afzonderlijk, maar ook met elkaar!

Bovenstaande hoort bij mijn proces, het hoort bij het verhaal van mijn leven, mijn stem die zich wil laten horen, mijn hart dat zich opent om te verbinden met mijn omgeving. De kans die deze groep mij heeft gegeven, dankbaar en trots op ieder van hen. Ze hebben mij geholpen mijn talenten te laten zien, mij te laten spreken en ik heb iets teruggegeven door te luisteren, te delen en te vragen vanuit verbinding.

Nog één laatste terug naar de boom, uit dankbaarheid, uit nederigheid. In rust laat ik alle gebeurtenissen van de afgelopen dagen door me heen stromen, voer af wat niet meer nodig is. Ik geef het terug als compost aan de aarde, aan deze mooie plek. Waar deze prachtige Eucalyptusboom mag groeien en bloeien, het middelpunt mag zijn van de omgeving.



De boom laat nog een laatste boodschap achter. Er ligt een helft van een klein wit eierschaaltje op de grond en de andere helft van het eierschaaltje ligt op een tafeltje. Er is iets nieuws geboren, er is iets ontwaakt. Teer, maar sterk genoeg om de nieuwe wereld te betreden, te ontdekken.

Ik besluit de ervaringen, de inzichten die ik heb gehad tijdens de loopmediatie in Valencia, op te schrijven. Dat deze lessen altijd bij me mogen blijven en ze als inspiratie mogen dienen voor ieder de dat wenst.

Ik trek me terug op het terras, in het zonnetje. Tussentijds word ik aangesproken, om ervaringen te delen. Ik durf voor het eerst afstand te nemen, ik wil genieten van mijn ervaring, mijn moment, ik wil schrijven. De gong gaat. Etenstijd!

Ik leg mijn notitieboek aan de kant en loop vol energie naar het buffet, een hagedis die mijn pad kruist en die mij de mogelijkheid geeft om hem uitgebreid te observeren.



Ook benieuwd wat die hagedis betekent?

Opgedragen aan zij die mij bijgestaan hebben, naar het pad van liefde, licht & vrijheid!