

KLEUR BEKENNEN

JEZELF ALS BRON VAN LICHT EN DONKER



be-tekenen
be-kennen
be-zinnen
be-zielen
be-leven
zelf-inzicht

Intrinsiek leren, leven en werken met flow-kompas

JEANETTE MENNES

#zijdurft #hijook

JEANETTE MENNES

KLEUR BEKENNEN

Jezelf als bron van licht en donker





INTRINSIEK LEREN LEVEN EN WERKEN

luisteren - leiden - leren - losjes laten
ledigen - lostrillen - lieven - landen - levenshouding - lala

Ben je toe aan een wezenlijke verandering? Draai je dan om naar jezelf! Geef jezelf de ruimte om jezelf (weer) te ontdekken. Oen! En ontdek je liefdes, je licht, je schaduw, je donker, je lijf, je stem, je menszijn. Jij als een vrije speelruimte. Spontaan. Lichtvoetig. Wijs.

Want weet je nog hoe vrij je was als kind en helemaal opging in je spel en onderzoek? Hoe je in die ontspanning en tijdloosheid jezelf uitvond en totaal kon zijn. Verbeelden, experimenteren en leren scheppen. Zo stond je in de wereld. Maar je schrok weg uit de liefde die je bent. Jezelf-zijn verdween en jij als ik-moet-voldoen-persoonetje verscheen in de wereld.

Hoe zou het zijn om die staat van zo-jezelf-zijn bewust te zijn, toe te laten. Te ontspannen in leren, in werk en in je leven? Om van daaruit bewust te kiezen (te zenden) en te handelen? Om elke situatie, hoe lastig, emotioneel of complex ook, vanzelfsprekend via je lijf te laten-op-lossen. Omdat jij in je bron van wel-zijn en weten rust. Hier en nu is oneindig veel liefde, wijsheid, creativiteit, heling, vitaliteit en humor als een geschenk voor je beschikbaar. Ontdek je spontane scheppende kracht.

Je bent wat je zendt!

Flow, een totaal bewustzijn, lijkt in de huidige tijdsgeest onbereikbaar door de kloof tussen ratio/doen en intuïtief voelen/zijn. Toch ligt deze levenshouding en universele creatiekracht voor iedereen binnen handbereik, zolang je bereid bent jezelf te bevrijden van jezelf. Durf je te kiezen voor leven en werken in overgave? Durf je jezelf in alle dimensies te leren kennen? Wie ben jij? Wie wil jij zijn? Wat draag je bij? In het vrouwelijke veld is veel nog niet verwoord en daardoor is 'zij' nog niet zichtbaar. Beken je kleur zonder schaamte in voor- en in tegenspoed. Ontdek de diepe eenvoud en verlichting van dat magische moment. Maak van iedere frustratie een felicitatie.

Durf je het aan?

In dit boek neemt Jeanette Mennes je mee op ontdekkingsreis. Van energie, naar licht, naar kleur, naar klank, naar woord, naar vorm-gebaar in ruimte. Haar flow-kompas (met oefeningen) wijst je geleidelijk de weg. Een boek voor wie van leren, ontdekken en ontwikkelen houdt. En van de schaterlach als symbool voor vrouwelijke verlichting.



Jeanette Mennes (1966) heeft flow-kompas ontwikkeld en op diverse terreinen toegepast. Haar rollen die ze ontwikkeld heeft zijn: onderzoekster, economisch- & diepte-psychologe, bewustzijnscoach, docente (light-body- flow) bewustzijn en creativiteit, kunstenaar, moeder en schrijfster. Ze deelt haar kleurrijke verhalen over haar ervaringen met flow en haar kompas in het e-boek: IK beken kleur.



zijn - kiezen - zenden - scheppen
#zijdurft #hijook

b:k light



JEANETTE MENNES

KLEUR BEKENNEN
Jezelf als bron van licht en donker



b:k

KLEUR BEKENNEN

JEZELF ALS BRON VAN LICHT EN DONKER

JEANETTE MENNES



Centrum van Licht

*For the women of creation,
laughing and giggling in heaven,
who called me home.*

© 2022 Centrum van Licht, Jeanette Mennes / Uitgeverij Booklight
Kleur bekennen, Jeanette Mennes

ISBN 978 94 92595 38 6
NUR 728

Redactie: Els Oortmann / Uitgeverij Booklight
Vormgeving: Ellen Langendam, Art Wise / Jeanette Mennes
Illustraties: Concept: Jeanette Mennes / Uitvoering: Gitta de Zwart

Disclaimer: Dit boek is een zelf-leer-hulpboek. Ik ga ervan uit dat jij bewust en zelf-lerend wilt en kunt zijn. Dat je jezelf innerlijk kunt dragen, in het vertrouwen dat je heel bent. Dat alles wat jij nodig hebt al in jou aanwezig is. En ook al voelt het soms lastig en onwennig, het is in het hier en nu welkom en te dragen. Mocht je toch in jezelf vastlopen, neem dan supervisie of neem contact op met je huisarts of een specialist.

Disclaimer: This is a self-learning and self-support book. Please consult your doctor or a specialist if you feel your self-support system needs more support ;-)).

***Niets van deze uitgave mag op enigerlei wijze verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden zonder mijn voorafgaande schriftelijke toestemming.
Gefascineerd door flow-kompas en je wilt er iets mee? Zoek en vind me dan!***

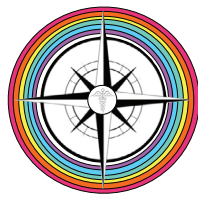
No part of this book may be reproduced in any form by print, photo print, film or any other means without written permission from the writer/publisher.

Fascinated by Flow-kompas? And interested to join me?

Seek and find me!

copy-it-right!

FLOW-KOMPAS



IK KIES - IK BEN - IK ZEND - IK SCHEP

KIEZEN - ZIJN - ZENDEN - WORDEN

DE CREATIEVE STEMMING VAN DE BRON

INTRINSIEK LEREN LEVEN WERKEN

VAN REACTIEF NAAR CREATIEF BEWUSTZIJN

© Jeanette Mennes 2021

JE INHOUDEN? LEEF JE LEVEN VOLUIT! BEVRIJD JEZELF VAN JEZELF!

'Laten we ze openlaten: onze deuren, onze armen, onze geesten.'

~ Griet op de Beeck

INHOUDEN FLOW-KOMPAS

AMEN - ADEM IN

0.	INLEIDING OP DIT BOEK - BEGIN HIER EN NU	8
I.	INTRINSIEK LEREN LEVEN MOEITeloos - ONTSPANNEN - CREATIEF - WIJS - VERLICHT LEVEN - GESPREK	17
II.	FLOW BEWUSTZIJN - MOEITeloos TOTAAL ZIJN EN WORDEN FLOW LEIDING VAN JE BRON - JE INNERLIJKE RIJKDOM OP ORDE - AUTOLIST REACTIEF OF CREATIEF BEWUSTZIJN?	61
	LEERPUNTEN - KLEUREN VAN FLOW	
III.	DE WERELD VAN DE ZIEL - KLEURRIJK WORDEN - IK BEN IK SCHEP INTRINSIEK LEREN - LEIDEN - LOSJES LATEN - LUISTEREN FLOW LEREN IN VOORSPOED	127
IV.	DE WERELD VAN DE GEEST - KLEURRIJK ZIJN - IK SCHEP IK BEN INTRINSIEK LEDIGEN - LOSTRILLEN - LIEVEN - LEVENSHOUDING - LACH FLOW LEREN IN TEGENSPOED	153
V.	DE WERELD VAN HET LICHAAM - IK BEN - IK KIES - IK ZEND - IK SCHEP HOE GROEI JIJ VRIJ? - SPIRALEND LEREN - BELICHAMEN	195
	E-BOEK IK BEKEN KLEUR. KLEUREN VAN FLOW	
VI.	FLOWER OF LIFE - VLOEIBAAR NU GEWAARZIJN - SCHEPPING I BRON - ENERGIEVELD - VERRUKT VERRUKKELIJK - VRIJE GEEST VOL-LEDIG LEVEN - LALA	237
	BEKEN JIJ KLEUR? #ZIJDURFT #HIJOOK	
VII.	NAWOORD - ZELF-GESPOT - JIJ BENT EEN SCHITTEREND LICHT JOUW HINK-STAP-SPRONG IS NU? BEVRIJD JEZELF EN DIT BOEK - HOE? KIES!	283
VIII.	BIJLAGEN PRAATPLATEN - ZING - FEEDBACK - LITERATUUR OP KLEUR - INHOUDEN DETAIL	291

0. INLEIDING OP DIT BOEK

BEGIN HIER EN NU

Een inleiding

WELCOME TO HEAVEN'S PLAYGROUND: EARTH

'De blijdschap in ons hart wil zich tonen in een creatief handelen'

~ Anselm Grün



Het menselijke bewustzijn leeft op een gespannen voet

Als mens hebben we het vermogen van bewustzijn. Dat betekent dat wij de uiterlijke wereld kunnen waarnemen en ervaren. We kunnen het eveneens onderzoeken, er vragen over stellen, leren over die wereld. Onze innerlijke wereld, onszelf, kunnen we ook bevragen, bewust zijn, onderzoeken: zelf-onderzoek. We kunnen stil staan bij wat we denken, voelen, doen, zin en onzin en daarop reflecteren: zelf-bewustzijn. De ontwikkeling van het bewustzijn van de mensheid of een cultuur spiegelt hoe we met onszelf omgaan, met de ander, het andere. Het spiegelt hoe we omgaan met de totale kosmos waar de aarde deel van uitmaakt. Wat houdt die mens nu bezig?

Hein Stufkens, Nederlands filosoof, dichter, leraar, neemt de volgende tendens waar. Hij schrijft in zijn boek *Mededogen als menselijke bestemming* (*PP): 'In onze cultuur zijn hart, hoofd en handen van elkaar gescheiden geraakt. Vooral de kloof tussen enerzijds denken en handelen en anderzijds voelen of intuïtie is gevaarlijk diep.' Ik onderschrijf deze tendens. Menig mens leeft en werkt gefragmenteerd, vanuit een deel-bewustzijn, een vorm van aangeleerd rigide denken of doen, dat ons onnodig hard doet werken, doet lijden. In de vorm van prestatiestress, een gevoel van ergens aan moeten voldoen. In dit boek noem ik dat het P-tje van perfectie. Dit heeft verre gaande gevolgen voor ons wel-zijn op zowel persoonlijk, gemeenschappelijk als maatschappelijk vlak.

In dit boek verwijs ik met een * en kleurcode naar gebruikte literatuur.

De totale mens leeft en schept wijs van binnenuit

Hein Stufkens pleit voor de geboorte van de mens – een totale mens zou ik willen zeggen – waaruit een menselijke liefde ontstaat. Een mens die het *innerlijke leven* als beginpunt neemt en die zich *naar totaliteit* ontwikkelt. Om de kloof op te heffen, is het nodig dat elk individu een weg gaat van bewustwording, de diverse dimensies van bewustzijn leert kennen en de integratie van deze dimensies tot een *totaal-bewustzijn*.

Deze ontwikkeling naar totaal-bewustzijn, dat licht en donker omvat, gaat gepaard met, zo schrijft Stufkens, 'de ontwikkeling van onze creatieve vermogens'. Door totaal aanwezig te zijn, in voor- en tegenspoed, leren we steeds meer te rusten in onze grond, een bron van liefde en wel-zijn. Ons denken is instrumenteel, ons hart gaat dan open en de liefde-wijsheid openbaart zich hier en nu spontaan en uit zich in een direct creatief genietend handelen. In dit totale bewustzijn, dat een energetisch veld-bewustzijn is, is er een besef van de ander, het andere en de onderlinge afhankelijkheid. Je krijgt toegang tot een levensweb waarin eenieder verbonden is in een veld van informatie voorbij tijd en ruimte. Er is een vanzelfsprekend deelgenoot van elkaar willen zijn. Het leven is dan ten diepste vreugdevol en co-creatief. Er leven andere vragen: wat ben ik aan het leren? Hoe kan ik bijdragen? In plaats van: ben ik genoeg? De creativiteit die zo gestalte krijgt is in mijn beleving nodig. We hebben in onze westerse cultuur nieuwe of andere beelden nodig, vanuit dat totale bewustzijn, dat ons nieuwe mens-zijn spiegelt en vormt. Ik zie hier een rol weggelegd voor kunst, kunstenaars of de kunstenaar in ons. Zodat licht, schaduw en donker gespiegeld worden in beelden en geleidelijk in ons kunnen integreren. En weer kunnen 'oplossen' door een fijngevoelig, vormeloos ruimer 'liefdeswijs' zijn.

Ontspannen leren leven en werken op de flow

Flow, waar dit boek over gaat, is een staat van bewustzijn waarbij delen van bewustzijn samenkomen en verdergaand integreren tot een vloeiend geheel. De innerlijke, lees onbewuste, scheiding tussen denken, doen, voelen, willen en zijn lossen op door gewaar-zijn. Er ontstaat een totaal-bewustzijn en een spontaan, scheppend gebeuren, een creatief handelen met en vanuit je hele zijn. Het samenbrengen van die delen brengt spanning met zich mee. Het 'oplossen' van de spanning door bewust-wording gaat geleidelijk en is een circulair en een spiralend proces tegelijkertijd. Het is een reis in je innerlijke landschap.

Wat is eerst nodig om op reis te gaan? Onthaasting, waardoor je je kunt openen. Kiezen voor (momenten van) vertraging en ontspanning om te leren ontvankelijk te zijn. Omkeren naar jezelf en je aandacht naar binnen leren richten, naar je innerlijke wereld, ruimte. Je leert je bewustzijn te ordenen, te stemmen. Je kunt dan een geïnspireerd veld van bewustzijn in jezelf leren waarnemen: een verborgen bron vol met liefde, wijsheid, creativiteit, heling en humor. Je kunt een innerlijke verbinding voelen die zo diep gaat en ruim is, dat er geen onderscheid meer is tussen de wereld binnen je en buiten je. Je kunt een ongekende schoonheid, waarheid, wijsheid leren waarnemen en gaan voelen dat *alles* energie is en dat de ander, al het andere, een eigen plaats en ritme in het geheel heeft. Vanuit dat gevoel besef je de zorg en rekenschap voor het geheel en handel je spontaan, vanuit de diepere lagen van je hart. Flow is een scheppende kracht die je draagt en voortstuwt. Als je in de flow, die staat van bewustzijn bent, ben je *op* de flow.

Met de drukte van het denken, de druk van emoties en de druk van doen (een horizontale dimensie van bewustzijn, een mentale-emotionele laag, van waaruit we handelen) kunnen we deze dimensie van openheid, fijngevoeligheid, ontvankelijkheid en zijn, een verticale dimensie – als ingang naar het veld vol met intuïtie, innerlijk weten of liefde-wijsheid – gewoonweg niet ervaren. Er is een 'ruimere' of totale blik, een gewaar-zijn nodig, een openheid om die nieuwe mens in de wereld geboren laten worden. Die vanuit die menselijke liefde in de wereld is, leeft, lief en werkt.

Missie van dit boek: de vrouwelijke aard gronden

Wat in deze tijdgeest met alle mogelijkheden en complexiteit nodig is, is om de intuïtieve wijsheid, het voelen en het zijn, de diepte- en de velddimensie van het bewustzijn te leren kennen. Om die te integreren en te (her)waarderen. Kwaliteiten die nu nog vaak aan de vrouwelijke of een kunstzinnige dimensie worden verbonden. **Maria Rainer Rilke** (*PP), een Duitse dichter, schreef al in 1904 teksten over het belang van de vrouwelijke ontwikkelingsweg voor het boek *Brieven aan een jonge dichter*, dat na zijn dood in 1929 verscheen. Dat de komst van de vrouwelijke mens het liefdesbewustzijn zal omvormen en een meer *menselijke liefde* zal doen ontwaken. Ik noem die zuivere liefde zoute liefde.

Rilkes tekst heeft mij diep geraakt en raakt aan mijn missie: het totaal-vrouwelijke in de mens te aarden. Er is nog zoveel onbenoembaar in de vrouwelijke gevoelswereld waardoor het vrouwelijke in de mens zich niet veilig voelt en niet verschijnt. Ik plaats het vrouwelijke naast het mannelijke en geef het vrouwelijke haar gestalte en stem terug. Zodat die menselijke liefde-wijsheid geboren kan worden. Deze pure liefde ontstaat als we het leven rustig en nieuwsgierig leren *kennen en ontvangen* in haar eigen aard in plaats van het onze wil op te leggen en te veroveren. Deze menselijke liefde leeft in ons, voorbij tijd en ruimte als een oneindige energiebron en vertaalt zich moeiteloos in de aardse dimensie als wijsheid, co-creativiteit, heling, zelfspot en humor. Om het leven te ontvangen, 'te weten', innerlijk te 'hoor-voelen' moet je 'niet-wetend' durven zijn. Een nul.

Over mijn persoontje - vreugdevol leren vanuit jezelf

Wie ik ben? Wat een lastige vraag. Echt, ik sta vaak met mijn mond vol tanden als iemand mij die vraag stelt, net zoals die vraag: 'Hoe is het met je?' Ik voel me dan ronduit ongemakkelijk en stamel wat. Ik denk dan: wie ik ben dat is toch ergens niet te vatten, die diepte in mij kan ik niet zo gemakkelijk woorden geven. Ik ben gewaar-zijn, maar dat staat toch wat vreemd op een visitekaartje. Geef mij dan liever de vraag: 'Wat is je naam, waar hou je van en wat houdt jou zoal bezig?' Ik kan je dan meteen vertellen dat ik van leren houd. Wat mij bezighoudt? Ik leer, leef en werk vanuit mijn innerlijke wereld. Ik ben op weg met mijn fascinaties, wat mij boeit. Ik deel wat ik erover leer.

Zo zijn er diverse rollen ontstaan, vanwaaruit ik mij beweeg en presenteer.

Ik ben:

- dieptepsychologe (boeiend, het gedrag van die lerende mens)
- onderzoekster (boeiend, de perceptie en beleving van mensen)
- transformatiecoach (boeiend, die leervragen, vreugdevol leren, de weg uit de impasse)
- moeder (boeiend, die opvoeding, de fascinaties van mijn zoon)
- meditatie docente (boeiend, dat spelen met energie, licht, mijn innerlijke wereld, het levensweb)
- kunstenares (boeiend, kleur, textuur, alle schildersmaterialen, spontaan schilderen)
- fotografe (boeiend, wat in de ruimte verschijnt aan licht, donker, kleur, vorm, textuur, natuur)
- schrijfster (boeiend, taal leren geven aan mijn waarnemingen en gevoel)
- docente schilderen (boeiend, mensen de eigen scheppende kracht te laten ontdekken)
- kleinkunstenares (boeiend, fysieke gebaren van mensen, gekke loopjes en gekke bekken)
- nachtwandelaar (boeiend, de stilte, de natuur, de kleuren, geuren en geluiden in de nacht)
- zangeres (boeiend hoe woord, energie, vibratie en klank op de mens inwerkt en ... genieten!).

Denk je nu: wat veel en overweldigend? Hoe is dit mogelijk? Ja, het heeft mij ook verrast. De sleutels zijn mijn leerhouding en mijn fascinatie naar alles wat leeft en groeit. Fascinatie verhoogt je bewustzijn en spontaniteit. Met een open, nieuwsgierige, onbevangen en creatieve houding onderzoek je en leer je. Op die manier kun je over de meest lastige dingen leren en in je eigen tempo groeien. Flow voelt als een paar zevenmijlslaarzen of als een paar vleugels. Zelf-respect en zelf-liefde zijn dan niet gebaseerd op aangeleerd perfectionisme, op een criterium of goedkeuring van buitenaf, iets waar je aan moet voldoen.

Dit boek gaat over de vreugde van leren en ontwikkelen op een hele natuurlijke en ontspannen wijze. Om te leren en te groeien van binnenuit, vanuit jouw innerlijke belevingswereld. Ik noem het intrinsiek leren. Je bent je eigen wijze. Je legt je eigen lat. Je gaat voor progressie in plaats van perfectie. Je leert op die manier niet alleen diverse complexe vaardigheden, vooral leer je jezelf kennen in wie je wel en niet bent en je leert op een bewuste wijze deel te nemen aan het leven. Als ik je nu zeg dat ik mijzelf elk jaar uitdaag om iets te leren over iets dat mij boeit, dan begrijp je misschien hoe ik 'vanzelf' vol-lediger groei en bloei. Niet alleen in voor de hand liggende leuke fascinaties maar ook in mijn lastige reactieve bewustzijn. Ja, ik geef toe, de P van perfectie is mij ook niet vreemd.

Het reactieve bewustzijn in de mens kan oplossen. Het kan groeien naar een volwassen creatief spontaan gewaar-zijn. Spontaniteit (geen impulsiviteit) is voor mij het summum van een ontvankelijk en ontspannen zijn. Je bent niet gevuld met kennis, je gaat ervan uit dat je niets weet. Je aandacht is gericht op leren, 'leven vol-ledig willen ervaren, deelnemen aan dat leven en willen bijdragen als deelgenoot. Het leven is dan naast een ontdekkingsreis, één en al improvisatie in het hier en nu. Een playground. Alles heeft een meerwaarde, wat je ook aan het ervaren bent. Het is een houding van waarderen leren en leven in gemeenschapsvorming. Wat je leert, wordt fundament en geef je door. Ik geef toe, leren in tegenspoed (verlies, ziekte), dat is uitdagend. En toch het kan met een leerhouding. Hoe mooi zou het zijn om daar samen bewust in te leren, vanuit waardering en lichtheid.

Waarachtig zijn - vibreren

Ik stel me zo voor hoe het voelt dat we allen dat creatieve bewustzijn hebben en deelgenoot zijn van elkaar. Ik zie mensen en een uitbarsting van een scheppende kleurkracht, co-creativiteit, die bijdraagt aan een gezondere leefwereld. Alsof het eeuwig lente is. Die lente woont in jou. Wil je haar geleidelijk ontdekken? Ga je mee op reis in dit boek? Misschien vind je het fijn dat ik dit boek wat meer toelicht. Hoe dit boek tot stand gekomen is. Hoe je het boek kunt gebruiken. Ook wil ik iets over mijn taalgebruik uitleggen. Ten slotte bespreek ik met je of dit boek iets voor jou kan betekenen.

Boekindeling - Flow-kompas is een ontspannen, innerlijke leerweg voor jou

Je begrijpt nu vast dat dit boek is ontstaan vanuit al mijn fascinaties, liefdes, een manier van leren. Die zijn door de jaren heen geleidelijk in mij samengebracht tot een praktische visie op leren, mens-wording en mens-zijn. In dit boek kun je kennismaken met een innerlijke leerweg, hoe je je totaal-bewustzijn en je creatieve bewustzijn geleidelijk aan zelf kunt ontwikkelen. Hoe jij de nieuwe mens in jou openbaart. Je reist in het boek door verhalen, speelse oefeningen, gedichten, klanken en liedjes.

Ik neem je mee op een (innerlijke) rondreis. Jij bent het grote onbekende! Je maakt eerst kennis met de kunst van beginnen en je eigen wijze. Je begint bij je innerlijke ruimte. Daarna kun je lezen over de vrouwelijke ontwikkelingsgeschiedenis en de kracht van voelen en benoemen. Over het vrouwelijke verdwijnen en verschijnen.

Ik schrijf verder over flow als je natuurlijke energie, de leiding van je bron. Hoe jij je innerlijke rijkdom op orde en naar buiten kunt brengen door zelf je bewustzijn te ordenen. Flow-kompas is een filter voor zelf-sturing in voor- en tegenspoed. Met het kompas gaan we van energie naar licht. Licht op jouw liefdes, jouw fascinaties. Je leervragen. Dan bespreek ik flow en leerhouding. Licht wordt kleur. Ik leg het verschil uit tussen een reactief en een creatief bewustzijn, je scheppende krachten.

Dan is het boek verdeeld in vier werelden:

In de **wereld van de ziel** is licht kleur en groeit naar vorm. *Ik ben ik schep*. Je maakt kennis met je innerlijke leraar, je hemelse leidinggevende, je te gekke kunstenaar en je heelmeester, de kleuren van het kompas in voor- en tegenspoed. Leiden, leren, luisteren en loslaten zijn thema's die aan de orde komen.

In de **wereld van de geest** is kleur vorm en wordt langzaam vormeloos. *Ik schep ik ben*. Je verkent de wereld van zijn en tegenspoed. Aan de orde komen je frustraties, verlies, heilige huisjes, beeldenstorm, puur lievend zijn, alles waarderen. Thema's in deze wereld zijn ledigen, lostrillen, lieven, levenshouding, kwetsbare levenskracht, licht en geluid. Je maakt kennis met jouw al-moeder, jouw al-vader, je bange ezel, je parel en je aardse leidinggevende die op vrije en creatieve wijze leven en werken, het zijn losjes vormgeeft.

In de **wereld van het lichaam** – *ik ben ik kies ik zend ik schep* – verken ik groeirichtingen, routes naar vrijheid. Ik laat je zien welke innerlijke spanningen zich er zoal kunnen voordoen in het deel-bewustzijn. Ik maak je geleidelijk aan bewust van het idee dat alles energie is, ook jouw lichaam. Hoe breng je je energiecentra in je lichaam op orde, hoe raken ze afgestemd op elkaar? En hoe laat je het idee dat je een lichaam bent gewoon los? En hoe vibreer je wel-zijn, persoonlijk en universeel?

In de **wereld van vloeibaar spontaan gewaar-zijn** lees je over een leven in overgave, het hier en nu dat een rustig, spontaan, creatief en direct wonderlijk gebeuren is. Elk moment is een geboorte van 'nieuw' leven. Loven en de lach van zelf-gespot zijn het thema.

Ik rond af met een bericht aan de lezer, een dankwoord voor mijn leraren, een boekenlijst; dit boek bevat een gedetailleerde inhoudsopgave, een feedbackformulier en enkele praatplaten. Ook als bijlage is opgenomen: de pigmenten van Golden Artist Colors als basis voor mijn kleurenleer. Ik hoop dat je waardering groeit voor het totale mens-zijn. Je ver vormingen van liefde, het menselijke lijden, ziet en doorziet. Je liefde wijs vorm krijgt in de wereld.

Hoe kun je dit boek lezen - voel en zing je vrij!

Je kunt dit boek chronologisch lezen, in delen of als losse verhalen, of alleen de oefeningen doen. Neem je tijd, blader door het boek of de inhoudsopgave heen en kies wat je nu past of boeit. Je kunt het boek ook zingen, elk verhaal heeft een klank (rechtsboven genoteerd). Zo bevrijd je jezelf van het verhaal, de inhoud en de vorm van dit boek. De betekenis die dit boek voor je mag hebben en hoelang het met je meereist bepaal jij. Dit boek wil graag levendig blijven. Zing als je klaar bent het hele boek vrij (zie bijlage). En verzijn wat je dan met het boek wilt doen (zie bijlage). Voel je vrij!

Flow en de taalontwikkeling in dit boek

Ik heb flow-kompas toegepast op diverse terreinen van mijn leven, ook bij het schrijven van dit boek. Ik heb in het begin Nederlandse en Engelse woorden verkend. Ik heb het gevoel dat de Engelse taal oorspronkelijker is en veel meer nuances heeft waar ik mijn gevoel meteen in kan uitdrukken. Er zijn eigen woorden ontstaan op die manier. Je vindt ze vanzelf. Gaandeweg ging ik ontdekken dat iedere staat van bewustzijn of ieder perspectief een eigen taal kent. Ik was echt geschokt. Dus een deel-bewustzijn, zoals het denken, heeft een andere taal dan doen, voelen of zijn. Denk maar eens aan de taal in managementboeken of in de zorgsector en aan miscommunicatie. Ik ging inzien dat een woord ook vloeibaar is en gaandeweg verandert naarmate het bewustzijn totaler wordt. Zoals taal die bij non-dualiteit hoort, die ervaar ik als neutraal, taal vanuit een is-heid.

Taal die hoort bij de wereld van zijn, vraagt om een fijngevoeligheid en een precisie, een neutraliteit in woorden. Ik begin daaraan te proeven. In dit boek kun je wellicht mijn woord-voelen-geven, die progressie ervaren. Ik wil benadrukken dat het mijn doorvoelde woorden zijn.

Dankbaar voor zeggingskracht

Ik wil **Hans Knibbe** (RU*) en **Douwe Tiemersma** (RU*) bedanken voor hun boeken, hun woord kunnen geven. Ik werd mij daardoor bewust (bij het afronden van dit boek) dat er taal is voor *zijn* (ook in mij) en dat heeft mij diep geraakt. Het geeft mij kracht om mijn innerlijke weg in taal te vertrouwen, te gaan en te delen. En mijzelf, wie ik ben, een plek te geven. Het *zijn* heb ik namelijk altijd woordloos verstaan. Ik kon het niet uitdrukken. Ik voelde mij opgesloten totdat ik het leerde uitdrukken in energie en beeld, in mijn Light Body-meditatie en kunst (schilderen, fotografie, kleine gedichten). Het zijn woordgeven en die openheid in taal weergeven, is een levenskunst. Ik begin eraan te proeven.

Ik durf langzamerhand nu vanuit gewaar-zijn improviserend piano te spelen en 'mijn liefdeswijs' te zingen. Ik wil **Lambert Mutsaers**, *stembevrijder, coach, trainer* bedanken, hij begeleidde mij op die weg naar openheid en mens-zijn in zang met piano (*GR). Ik wil **Marius Engelbrecht**, *historicus, psycholoog, hypnotherapeut en schrijver*, bedanken voor het gaan staan voor oerzang (*GR). Het is met mijn Light Body-meditatie-traditie, mijn liefdestaal, waarin ik de wereld intens en subtiel waarneem en waarin ik ben, bid, praat, prevel, fluister, zing en waarmee ik 'heel'. Ik mij verbonden en gedragen weet in een veld van licht en geluid. Ik wil ten slotte **Duane Packer**, *geoloog en meditatieleraar* en **Sanaya Roman**, *schrijfster* en het bijbehorende netwerk (*RU) bedanken voor de Light Body-meditatievorm – die werkt met licht en klank. Het heeft mij en mijn klanten ongelofelijk veel gebracht, voorbij wat ik had kunnen bedenken of dromen. Ook dit boek, *Kleur bekennen*, is een verrassing voor mijzelf.

Ik wil mijn vriendin Sandra van der Meijde (lieve Cook!) bedanken voor haar mentorschap, zij was getuige van mijn eerste 'schilderijen' (lees krabbels) en moedigde mij aan om mij kunstzinnig te ontwikkelen. Mara van der Hoed wil ik ook bedanken voor haar steun en ruimhartige zijn.

Ik wil tevens alle deelgenoten bedanken die eigen-wijs hebben bijgedragen. Verder wil ik Suzanna van Booklight bedanken voor de weg die ze met mij heeft afgelegd. Ik ben dankbaar voor haar steun in het naar buiten brengen van het thema *kleur bekennen*.

En ... mijn dankbaarheid voor de ruimte en de steun die ik kreeg van Kor Bos, de vader van mijn zoon Cees, is woordloos en voelt als groots.



QUIZ ZELF

IS DIT BOEK IETS VOOR JOU? DOE DE QUIZ. YOU ARE A STAR!

Het liefste laat ik deze vraag bij jou, nu je dit boek in handen hebt, even dit boek scant. Wie ben ik om te bepalen wat jij nodig hebt op jouw pad? Ik hoop dat je gewoon nieuwsgierig bent naar jezelf en vol-ledig jezelf wilt leren leven. En op weg gaat, wellicht met dit boek. Dan wandel ik graag als gids met je mee. Je wilt een test? Omcirkel en besluit: wat heeft je liefde, wat zijn je onderwerpen?

- ★ Houd je van kunst, licht, kleur, creativiteit, schrijven, fotograferen, zingen? Zelf-ontdekken?
- ★ Heb je interesse in de ontwikkeling van je zelf, je ziel, jij als mens? Zelf-inzicht?
- ★ Ervaar je al flow in je leven en wil je het bewuster leren toepassen? Zelf-sturing?
- ★ Ben je sensitief, fijngevoelig, vrouwelijk? Is dit lastig voor je? Zelf-acceptatie?
- ★ Heb je verlangen naar verdieping of wezenlijke transformatie? Bezielen, bezinnen?
- ★ Heb je tegenspoed, zit je ziel in het donker en denk je wat nu? Bekennen en betekenen?
- ★ Wil je leren spontaan te leven, werken en gewoon te zijn? Be Hum? Een stralende ster?
- ★ Wil je liefde, wijsheid, heling, creativiteit en humor in jou ontdekken? Bron van wel-zijn?
- ★ Wil je een eigen antwoord op wat is liefde? Weet je het zeker?
- ★ Houd je van licht en luchtigheid, gekte, wat is je talent (na al die diepte)? Zelf-gespot?
- ★ Ben je bereid om radicaal eerlijk en zacht naar jezelf te zijn? Zelf-kompas(sie)?

RUIMTE VOOR JOU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ik beken kleur. Kleuren – verhalen van flow – en andere e-boeken

In dit boek dat je nu leest – *Jezelf als bron van licht en donker, kleur bekennen* – stellen de kleuren zich langzamerhand voor. Ik heb verhalen bij elke kleur geschreven, over *mijn* ervaring met flow. Deze kleurrijke verhalen zijn beschikbaar als e-boek *Ik beken kleur. Kleuren – verhalen van flow*.

Heb je interesse in schilderen en kleur, de kunst van waarnemen, het e-boek *Beken kleur-en-leer, een mini-cursus*, kun je bij mij bestellen. Net als het e-boek *Heilige Nachten*, te gebruiken in de maand december, om zelf je koers uit te zetten voor het nieuwe jaar. Ten slotte heb ik een sprookje geschreven, *Thuis in de Parelzee*, ook beschikbaar als e-boek (met mandala's). Over de vrouwelijke ontwikkelingsweg. Ik hoop dat jij het einde schrijft. Of is het een nieuw begin?

voor de vrouwen in mijn leven die mij steunden
voor de mannen in mijn leven die mij vormden
voor de zwaluw die mij leerde te zijn

I. INTRINSIEK LEREN LEVEN

MOEITeloos - ONTSPANNEN - CREATIEF - WIJS - VERLICHT - GESPREK