

Licht op je leven

bewustwording, spirituele groei en ontwikkeling

Nieuwsbrief oktober 2011



Raak me aan

Ben ik je baby, toe raak me aan. Ik heb je aanraking nodig, meer dan je misschien ooit zult weten. Was en verschoon en voed me niet alleen, maar wieg me dicht tegen je aan, kus mijn gezicht en streel mijn lichaam. Je kalmerende zachte aanraking drukt veiligheid en liefde uit.

Als ik je kind ben, raak me aan. Als ik tegenstribbel, je zelf wegduw, zet door, zoek naar manieren om aan mijn behoeften tegemoet te komen. Je nachtzoen helpt me mijn dromen te verzoeten. Je aanrakingen overdag vertellen me wat je werkelijk voelt.

Als ik je tiener ben, toe raak me aan. Denk niet dat ik, omdat ik bijna volgroeid ben, niet hoeft te weten dat je nog om me geeft. Ik heb behoefte aan je liefdevolle armen, aan je tedere stem. Als de weg soms vol stenen ligt dan heeft het kind in me je nog steeds nodig.

Als ik je vriend ben, toe raak me aan. Niets laat me duidelijker weten dat je om me geeft dan een hartelijke omhelzing. Een opbeurende aanraking als ik in de put zit, verzekert me ervan dat ik word bemind. Jouw troostrijke aanraking is misschien de enige die ik krijg.

Als ik je sekspartner ben, toe, raak me aan. Je denkt misschien dat je passie genoeg is, maar alleen je armen houden mijn angsten tegen. Ik heb behoefte aan je tedere, geruststellende aanraking om me eraan te herinneren dat ik word bemind, gewoon om mezelf.

Als ik je volwassen kind ben, toe raak me aan. Al heb ik een eigen gezin om vast te houden, ik heb nog steeds behoefte aan jouw armen als ik me gekwetst voel. Nu ik ouder ben kijk ik er anders tegenaan, waardeer ik je meer.

Als ik je bejaarde vader of moeder ben, raak me aan. Zoals ik werd aangeraakt toen ik nog heel jong was. Houd mijn hand vast, zit dicht bij me, geef me kracht, en verwarm mijn vermoeide lichaam met jouw nabijheid. Al is mijn huid nu gerimpeld, ik vind het heerlijk om aangeraakt te worden.

Wees niet bang

Raak me gewoon aan.

Uit: Liefdevolle aanraking van Phyllis K Davis.

Lieve nieuwsbrieflezers,

Workshop "Basistechnieken aanraken en masseren"

Zo langzamerhand is het wel bij jullie bekend hoeveel belang ik hecht aan aanraking en aan de manier van aanraken. Een liefdevolle, warme aanraking kan zoveel bieden: Troost, een blijk van liefde en waardering, warmte, respect, een bevestiging van je bestaan... In de Westerse wereld zijn we niet zo gewend elkaar aan te raken. We zijn er vaak zelfs een beetje bang voor. Wie weet wordt onze aanraking verkeerd begrepen of, erger nog, afgewezen. In een wereld waarin seksuele intimidatie, ongewenste intimiteiten, aanranding en verkrachting aan de orde van de dag zijn, worden mensen angstig om aan te raken of aangeraakt te worden.

Toch heeft elk mens huidcontact nodig om gezond te blijven. Liefdevolle aanraking helpt kinderen een gezond zelfbeeld te ontwikkelen en grenzen aan te kunnen geven. Als je veelvuldig op een zuivere en liefdevolle manier wordt aangeraakt, voel je het beter en sneller aan als iemand verkeerde bedoelingen heeft met zijn of haar aanraking.

Op 13 oktober a.s. is er een workshop "Basistechnieken aanraken en masseren". Als je meer wilt weten of de kracht van aanraking zelf wilt ontdekken, schrijf je dan snel in. Er is een beperkt aantal plekken.

Om deelname laagdrempelig te houden, heb ik gekozen voor massagegrepen waarbij de kleding aan kan blijven en voor een lage prijs. De workshop is van 13.00 uur tot 15.00 uur, investering is € 10,00 per persoon.

Trancemeditatie

Op drie vrijdagavonden in oktober organiseer ik meditatieve trancereizen. Tijdens een trancereis kom je in het Alfabewustzijn en krijg je toegang tot het collectieve Bewustzijn. Als je nog nooit een trancereis hebt gedaan, raad ik je aan alle drie de avonden te volgen. Soms duurt het even voordat je je diep genoeg kunt ontspannen.

De data zijn 7, 14 en 28 oktober 2011 van 20.00 tot 21.00 uur. Investering: € 10,00 per keer, € 25,00 als je alle drie de avonden volgt.

