

# HELDERE GEEST

IK VIND HET EEN BIJZONDERE EER IN DE EERSTE BIJLAGE VAN DIK VOOR PUBERS EEN BIJDRAGE TE LEVEREN. HET BIJZONDERE VAN OUDER WORDEN VIND IK (75 JAAR) DAT JE MEER KUNT LUISTEREN NAAR JE HART. DAT DEED IK IN MIJN GEZIN OP M'N 60<sup>STE</sup> MET 4 JONGE KINDEREN NATUURLIJK OOK AL. PAUL HUF, DIE IK WEKELIJKS MASSEERDE, MAAKTE JAARLIJKS EEN FAMILIE FOTO DIE IK ALS NIEUWJAARS KAART VERZOND MET DE TEKST: *EEN OPEN HART EN EEN HELDERE GEEST*. DAARDOOR, EN VOORAL NU IK 75 BEN, BESEF IK DAT MIJN INTELLECT ME NOOIT IN DE WEG HEEFT GESTAAN. ALS IK TERUG KIJK NAAR MIJN JEUGD TROK IK VEEL MET OUDEREN OP. ZE HADDEN MEER TIJD VOOR JE. IK BESCHOUWDE ZE ALS WIJZE MENSEN MET VEEL LEVENSERVARING EN LEERDE VEEL VAN ZE.

## TEKST: FRED VAN BEEK



Gelukkig constateer ik nu dat jong en vitaal niet meer centraal staat. In de reclames op TV zou je dat niet altijd zeggen. In Amerika zeggen ouders weleens: *Give them roots and give them wings*. Je vader en je moeder moeten er voor zorgen dat je in je opvoeding een stevige basis krijgt zodat je net als een boom die eeuwen oud moet worden, goed kan wortelen. Maar ze moeten je daarna ook sterke vleugels geven zodat jij kunt uitvliegen en je eigen gang kunt gaan, met je eigen verantwoordelijkheid, zonder bemoeizucht. Iedere levensfase heeft zijn

eigen doel. Als ouder heb je gezaaid en nu oogst je en kun je je kennis overdragen aan de jongeren en eventuele kleinkinderen. Ouders hebben vaak weinig tijd. In mijn gezin hadden we ook een aangenomen Oma: Zuster Chrysante. Door haar liefdevolle aandacht hebben de kinderen veel kennis en wijsheid opgedaan. Mede daarom sporen mijn kinderen nu zo goed. Er zou veel meer coöperatieve samenwerking moeten zijn tussen ouders en hun kinderen. Dat zou veel agressie in onze samenleving verminderen. Pubers en jongeren moeten voor vol worden aangezien.

Ze zeggen wel eens kinderen en dronken mensen zeggen de waarheid en niet alleen daarom moeten jonge mensen juist gewaardeerd worden om hun frisse blik op de wereld en hun openheid. De jeugd heeft de toekomst. Ik merk het veel in mijn praktijk, en mijn leven, dat jongeren het leuk vinden met mij op te trekken en het gesprek aan te gaan. Niet alleen omdat ik een mooie boeddhatting draag en boeddhist ben. Boeddhisme is universeel, niet oosters en zeker geen godsdienst. Ik ben ook wars van al die mystieke stromingen. Het gaat om helder bewustzijn en liefdevolle aandacht – 24 uur per dag. Spiritualiteit is aan jezelf werken. Het is een kleine moeite iedere dag even stilte blijven staan bij jezelf. Na het opstaan doe ik altijd 10 minuten yoga. Meestal enige zonnegroeten en een serie taoïstische yogaoefeningen. Als afsluiting meditatie. Meditatie is thuis zijn bij jezelf en de stilte achter de stilte te ervaren. Vanuit die gelukzalige stilte stuur ik liefde en energie naar mijn kinderen, Carry, mijn vriendin, en vele andere dierbaren. Die 10 of 15 minuten maken mijn hele dag goed. Het is merkbaar aan mijn massagecliënten, yogaleerlingen en andere ontmoetingen dat de rust in me kracht uitstraalt. Met die energie kan ik zeker tot mijn 100<sup>ste</sup> blijven werken. Vergeet eens bij iedere ontmoeting de drie plichtmatige kusjes te geven, maar sla je armen om elkaar heen en druk de harten tegen elkaar. Voel en adem even door en zeg niets. Dat even stil zijn is heel heilzaam voor de ontmoeting. Bij andere culturen is het de gewoonte om bij ontmoetingen elkaar eerst de hand te geven en daarna je hand naar je hart te brengen, ten teken dat deze vriend ook echt in je hart zit. Een sterke betrokkenheid bij de ontwikkeling van jongeren is een van de belangrijkste indicaties voor gezondheid en gemeenschapszin; trouwens ook voor ouderen. Jongeren zijn veel ontvankelijker voor informatie van leeftijd genoten dan de doorsnee volwassenen.

### WENSEN EN INTENSIES CREËREN JOUW WERKELIJKHEID

Daardoor ben je instaat een gelukkiger leven te leiden en ongewenste negatieve invloeden niet toe te laten. En jezelf te omhullen in een beschermende energie van goede wil. Dan pas heb je het vermogen een wens uit te laten komen, zonder het intens na te streven. Hoe harder je het probeert hoe eerder het mislukt. Boosaardige gedachten roepen negatieve resultaten op. Denk het gaat lukken, dat nieuwe schooljaar, af dat examen, en dan gaat het ook lukken. Positieve gedachten zenden informatie uit die bijdraagt tot een betere verstandhouding tussen kinderen en ouders. Een leuk experiment om je gedachte signalen in te stellen op een van je hartsvrienden of ouders. Heel vaak als je er later over praat lopen de gedachten die je had synchron. Je kunt je eigen lichaam door middel van aandacht beïnvloeden. Adem in en zend vanuit het punt tussen je wenkbrauwen je adem naar dat deel van je lijf wat je wilt helen. Als je dat een paar keer doet dan voel je de helende warmte van binnen. Dat zelfde kan je ook bereiken bij anderen. Jij moet centraal staan in

de schepping van jouw wereld Samenhang|werking' maakt communicatie mogelijk.

### WAT TE DOENOM DE ENERGIE EN LEVENSKRACHT NIET VERLOREN TE LATEN GAAN

De uiting van woede stoppen en die ervaren, transformeren. Woede vergiftigt je wezen en lichaam op de zelfde manier als slecht eten. Negatieve emoties moeten we laten komen en gaan en zeker niet onderdrukken, maar ze niet uitten in woorden en gedachten. Dan komt er iets nieuws voor in de plaats, je ware natuur.

### EEN OPEN HART EN EEN HELDERE GEEST

Het is vaak moeilijk je woede niet te uitten. Je wilt koppig blijven en gelijk krijgen. De kick van woede is lekker en het geeft je macht. Woede is vaak onderdrukte angst, pijn die we niet willen voelen. Vooral als we bekritiseerd worden. Bewust aanwezig zijn bij de ervaring van woede. Woede accepteren dan verlies je geen levensenergie.

### EEN HEERLIJKE OEFENING OM JE TE BEVRIJDEN VAN WOEDE EN AGRESSIE

Ga op de grond liggen met je linkerbeen opgetrokken. Adem in en schop op de uitademing je voet de ruimte in. Maak een beeld wat je woede heeft opgewekt. Ga door met wegschoppen van je voet de ruimte in. Als je inademt knie optrekken en schop je voet vanuit het heupbekken gebied flink de ruimte in. Roep er desnoods bij: *Nee ik wil niet blijf van me af, hier heb je er nog een*. Voer het op zolang er woede en agressie is van dagelijks 10 tot 25x per voet. Denk er om je adem niet vasthouden, dan houd je je woede ook vast. Voel hoe bevrijdend het werkt. Als je stil bent voel je geen woede meer. Adem rustig door en voel je opgelucht. En doe het ook naar behoefte met je rechter been.

### JONGEREN EN LUST (SEX)

Wanneer de seksuele levenskracht geblokkeerd wordt kunnen ziektes en depressies ontstaan. Een natuurlijke stroming van de seksenergie houdt het lichaam jong en vitaal. De geslachtsstreek is het lichaam van het zelf. Gelukkig is de zonde van de eenzamen masturbatie geen taboe mee. Voeg aan seks een nieuwe dimensie toe door de oerkracht, de *kundalini* te ontdekken. Masturbatie zonder ejaculatie (klaarkomen) is een van de vele mogelijkheden om de seksuele energie om te zetten in levenskracht. Heb je veel onrust en sloomheid in je, ejaculeer dan wel, want dan heb je een verstopping in het fijn stoffelijk lichaam. Als je samen de lustenergie wilt sublimeren (omzetten in energie), sta dan in de hart tegen hart houding. Zet de adem aan in je onderbuik en je geslachtsorganen. Geniet samen van de adem, zodat de energie circulatie blijft doorstromen. Deze ademmeditatie en het stil zijn brengt het denken tot rust. Je verliest het gevoel van iets te moeten presteren, je denkt niet meer om met elkaar verder te gaan dan deze omhelzing en het ademen. Een mechanisch liefdesspel dat op orgasme gericht is, maakt dat je energie verliest. Ondervindt hoe



### GOUDEN REGELS VAN FRED

#### HOE VOORKOM JE HET WEGSTROMEN VAN ENERGIE EN LEVENSKRACHT?

- 1 Niet roddelen. Niet jezelf hoger en de ander lager plaatsen, overal een drama van maken. Relatieveer! Je hoeft niet alle ellende van de hele wereld op je nek te dragen.
- 2 Onnodig geklets. Leer je begeerte in te dammen voor veel luxe zaken. Je zult zien dat de beloning dan des te groter wordt
- 3 Door weg te dromen in onnodig denken verliezen we energie
- 4 Stress, spanning in je lijf. Ongemak vermijden, behaagziekte.
- 5 Negatieve emoties, irritatie, woede, ongeduld.

de sensuele elementen van de adem het innerlijk van jullie beiden vouwt; hoe het vertrouwen scheidt. Ademmeditatie geeft een absoluut vertrouwen in de waarde van het samen zijn. Je kunt je hart openen. Ga als je de behoefte hebt elkaar strelen. Ervaar alles met het hart. Het Hart is de zetel van je gevoel, van de romantiek en de poëzië. Geef je over aan het strelen. Het werkt helend voor je hart en lijf. Geniet en agressie verdwijnt. Je hoeft je niet af te reageren op seks. Je seksuele energie stroomt niet meer weg. Denk leef en voel met je hart, dan voedt het liefdesspel, het strelen, je met nieuwe energie. Deze manier is vrijen voor je lijf en geest. Je gaat dan pas verder tot je er echt aan toe bent je helemaal over te geven aan het liefdesspel. Je hebt dan ook geen voorbehoudsmiddelen nodig. Ik ken veel jongeren die de Tantra ervaring beleven om niet zwanger te raken.

Dat was het dan doe er je voordeel mee. Als je vragen hebt of een advies. Kijk op mijn site: [www.fredvanbeek.com](http://www.fredvanbeek.com) en vraag mij zoveel je maar wilt.