



AVE

## 'Aandacht voor Energie'

Energie is alles wat ons 'beweegt' ( lett. en fig.)  
Gewaar zijn van de energie die jou maakt wat je bent op dit moment

Het gaat alleen maar om energie  
de hoeveelheid  
de soort  
de herkenning ervan/ bewust er van zijn

N.a.v. mijn energie-schilderijen in de stilte ruimte wordt een eerste gesprek gevoerd  
- welk werk spreekt aan?  
en met welke voelt de persoon zich verwant in zijn energie?

Als men zich bewust wordt van zijn/haar energie en het type  
kan men deze leren kennen en er mee omgaan. Je kunt vrij en los zijn!  
De energie zit in jouw lichaam en er buiten, je bent deel van een groter geheel,  
net zoals de golf een deel van de oceaan is en er naar terug keert.

De Advaita\*-gedachte is;  
"Ik ben niet het lichaam  
ik ben niet de geest  
Dit is alleen maar energie." =A-dvaita: Sanskriet voor 'niet-twee'

De energie kan verschillend zijn per dag, en daar kan men simpelweg naar handelen.  
Daarnaast heb je verschillende soorten energietypen (door o.a. verkrampingen)  
Bij de 1<sup>e</sup> gratis sessie gaan we hier dieper op in.  
Zo kan men zelf leren herkennen in welke energie men zit en er attent op zijn.  
Elke sessie\*\* duurt max. een uur.  
Mogelijk wordt er aandacht besteed aan meditatie en ademhaling.  
Herinneringen kunnen de energie o.a. bepalen, deze kunnen doorleefd worden en  
losgelaten tijdens de sessie. Daarna zal de energie zijn veranderd.

Vanuit de Advaita gedachte is er geen bestuurder in het lichaam en bestaat  
het individu niet. 'jij' bent onderdeel van het grote geheel net als een plant  
een dier enz. Ook de wetenschap bevestigt momenteel al dat jij niet de gedachte denkt  
maar dat deze een fractie van een seconde al in jouw brein ontstaat.  
Jij bent niet jouw gedachten. Zij komen en gaan. Jij kunt niets fout doen  
als je spontaan en puur bent en los komt van schuldgevoelens. Goed en fout bestaan niet.  
Er hoeft niets te veranderen alleen gewaar worden van de energie , dat wat je bent,  
is wat telt. Je bent er al en je bent al thuis.

Wilma Mencke/kunstenarsnaam; M.W. Goldjebloum  
Locatie "Goldjebloum" Ruimte voor LevensKunst, Am Hafen 48, Weener Dld.

\* = Non dualistische filosofie afkomstig uit India, de 8<sup>e</sup> eeuw voor christus

\*\* Bij de volgende sessies kan er naar draagkracht een vergoeding worden gegeven.