

De wind die waait, de kat die spint, de stoel waar je op zit, je lichaam en je gedachten. Alles is terug te voeren naar energie met een eigen trillingsfrequentie. Voor wat betreft je eigen systeem is dat voelbaar door bijvoorbeeld de brok in de keel bij moeilijk uit te spreken woorden, de steen in de maag bij spanning, de rilling over je rug bij gruwelijkheden of de kramp in het hart bij verdriet.

Het wordt interessant wanneer je invloed uit kunt oefenen op je energetisch systeem. Ingewikkeld hoeft dat niet te zijn. Je kent het wel, dat na een drukke periode een wandeling in de natuur heilzaam is. Letterlijk en figuurlijk kun je jezelf hiermee opladen. Of misschien werkt schilderen of tuinieren beter bij je. Hoe dan ook is er voor iedereen wel iets beschikbaar om fysiek en mentaal in balans te komen en/of te blijven. Uiteraard denk ik dan direct aan yoga en meditatie.

Duiken we wat dieper in de kennis van het energetisch lichaam, dan blijkt dat een nieuwe wetenschap, de epi-genetica, feitelijk aantoont dat genen aan- en uitgeschakeld worden onder invloed van energieën in je omgeving en leefstijl. Op lange termijn houd je je lichaam en geest gezonder wanneer omgeving en leefstijl zijn afgestemd op je eigen systeem. Om hierachter te komen is het nodig je voelsprietten uit te schuiven in de zin van 'naar binnen gaan'.

Ziekte en ongelukkigheid is niet altijd te wijten aan een ongezonde leefstijl of een onpasselijke omgeving. Neemt niet weg dat er altijd een mogelijkheid is om meer rust, helderheid, inzicht en acceptatie te creëren. Daar is geen palmenstrand voor nodig. Je vindt de kwaliteiten van draagkracht, rust en transformatie in jezelf. Dan kan alles wat er is een plek krijgen zodat de best mogelijke levensenergie kan stromen. Ook dat hoeft niet ingewikkeld te zijn. Een paar keer per dag de basisoefening brengt al balans tussen je autonome en sympathische zenuwstelsel.

Hartelijke groet,
Rikkie Postema - ADISAT

