

STRALEND

LICHT



Een uitnodiging tot licht leven

ANNA TERVOORT

*Rafaël, Irene, Bernardien, pa, ma, Dorien, Tanja, Rita,
Sonja, Bas, Wim, Annemiek en Christine*

*BEDANKT voor jullie LIEFDEVOLLE bijdrage
aan de creatie van dit boek*

Aan de stad Haarlem:

BEDANKT voor je INSPIRATIE, SCHOONHEID en ONTMOETINGEN



Dank aan de voor mij onbekende auteur van de uitdrukking:

"een glimlach doet wonderen"

Aan alle mensen die mijn leven kleuren...

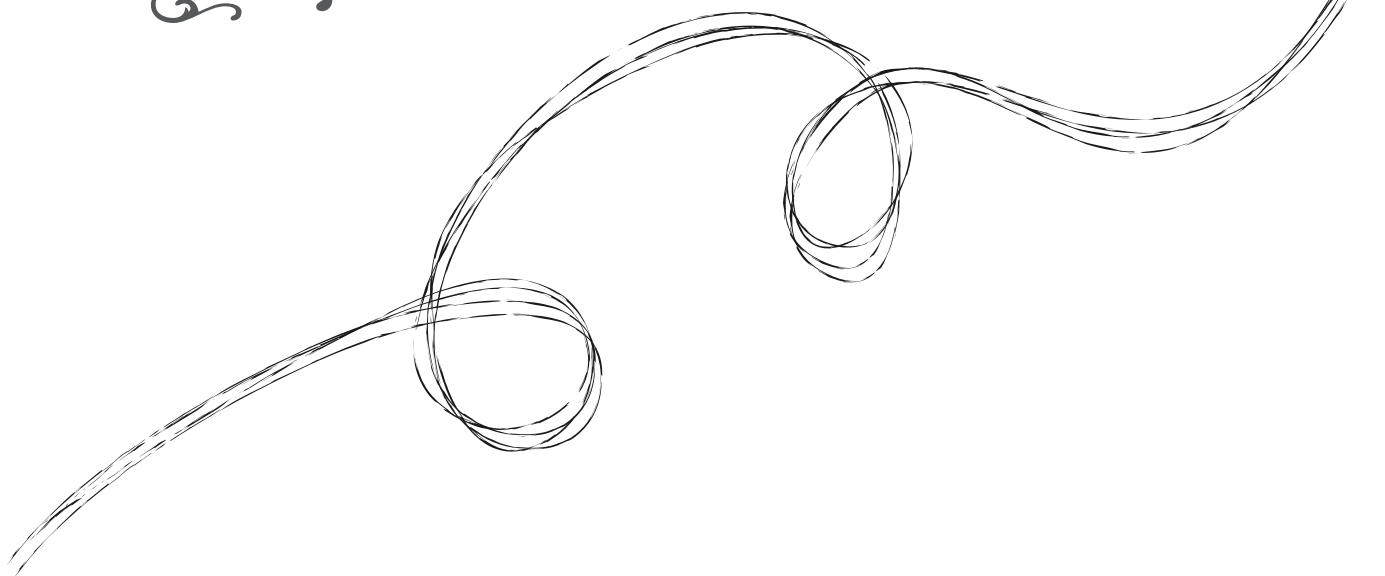
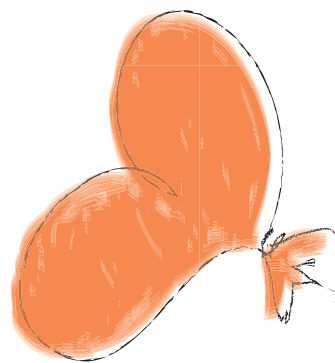
ik hou van jullie

kus

ANNA

STRALEND

LICHT



Een uitnodiging tot licht leven

Cover (omslag)

Uitvoering en creatieve
inbreng door Sonja de Vries

Ontwerp en illustraties
door Anna Tervoort

Portret cover (achterkant)

Fotografie door Irene Kievit
www.irenekievit.nl

Illustraties

door Anna Tervoort

Opmaak

door Sonja de Vries
Mat-Zet bv, Soest
www.mat-zet.nl

Druk

door Damen Grafia, Haarlem
(via Bas Bergman)
www.damengrafia.com

FSC LOGO

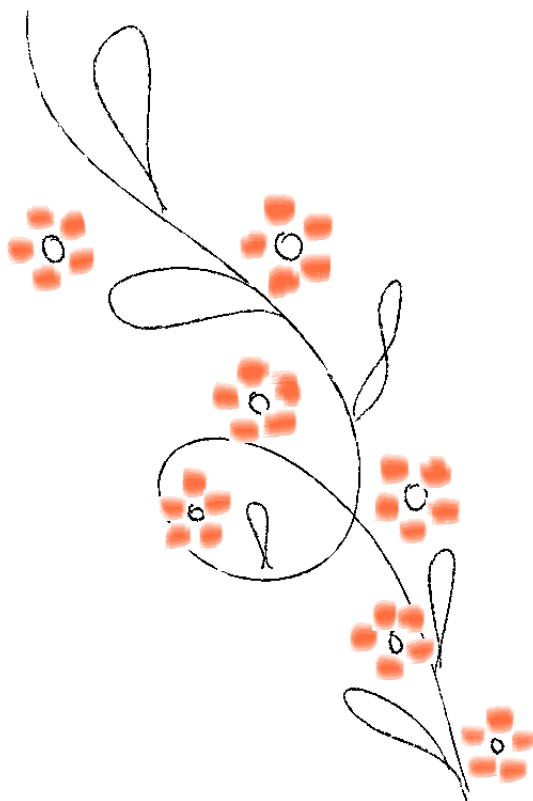
Voor het behoud van onze bossen.

ISBN

978 - 90 - 820345 - 0 - 9

NUR

720



lees het boek
van voor naar achter
van achter naar voor

of

sla af en toe een pagina open
en lees tussen de regels door





N H O U D

	Inleiding	11
	Tips vooraf	13
1	Aanraking	15
2	Beleving	19
3	Inzicht	23
4	De Basis	27
5	Ontmoeting	31
6	De Kern	35
7	Transparantie	39
8	Inspiratie	43
9	Verbinding	47
10	Harmonie	51
11	Vibratie	55
12	Beweging	59
13	Waarheid	63
14	Vertrouwen	67
15	Vernieuwing	71
16	Het Geschenk	75
17	Versijning	79
18	Het Lichaam	83
19	Dankbaarheid	87
20	Vrede	91
21	Stroming	95
22	Licht	99
23	Liefde	103
24	Samensmelting	107
25	Intimiteit	111
26	Ruimte	115
27	Spelen	119
28	De Dans	123
	Nawoord	127



INLEIDING

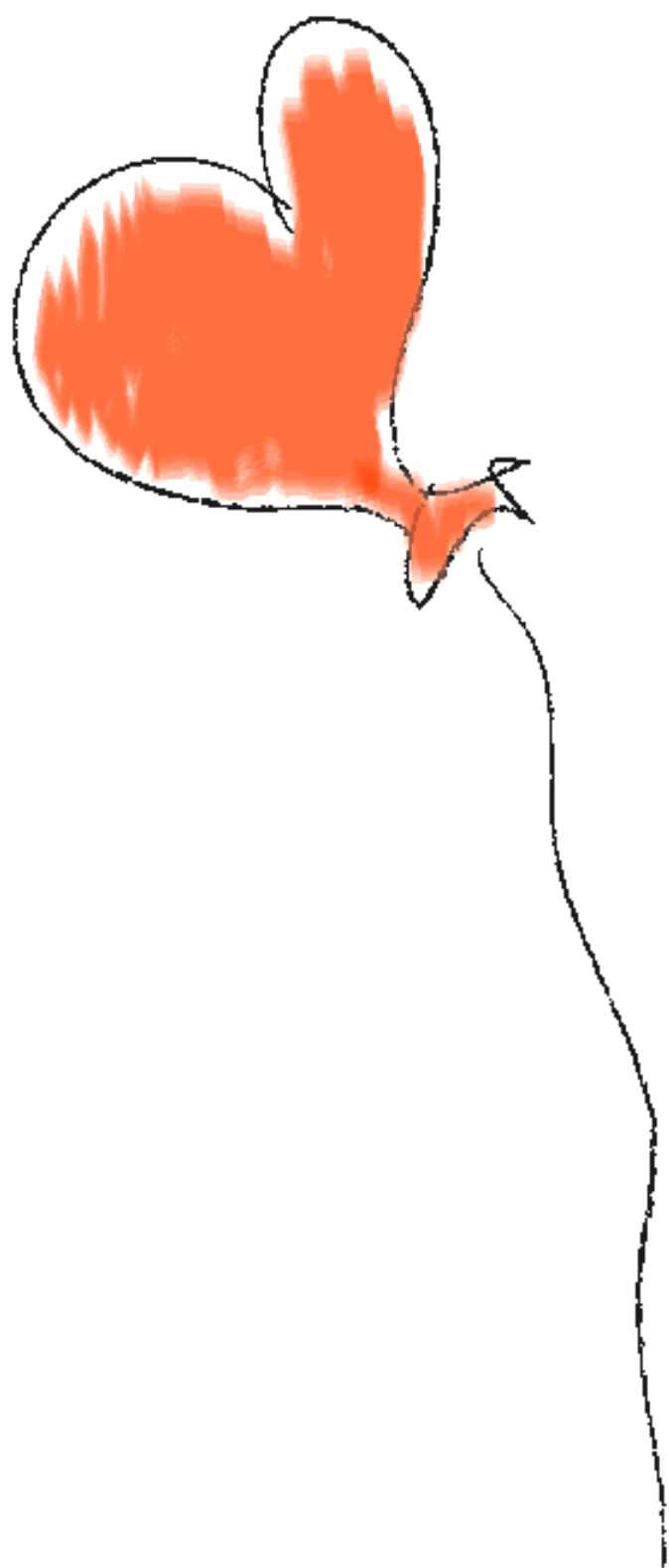
Veel Plezier

11

Dit boek dient als trouwe gids
op het onzichtbare pad
en kan je leiden naar een leven
vol verrassingen.

Toelaten is het sleutelwoord...
toelaten van de Nieuwe beweging.

Door zelf uit de weg te gaan,
het even niet te weten
en te vertrouwen op wat is,
straalt het Licht dwars door alles heen
en verlicht het ongekende.



TIPS VOORAF

Oefening baart Kunst

13

De 28 *hoofdstukken* in dit boek bestaan elk uit 4 delen. Hieronder ter inspiratie enkele tips voor het gebruik van de verschillende delen:

Tekst

Reserveer tijd en ruimte om de woorden tot je te nemen.

Illustraties

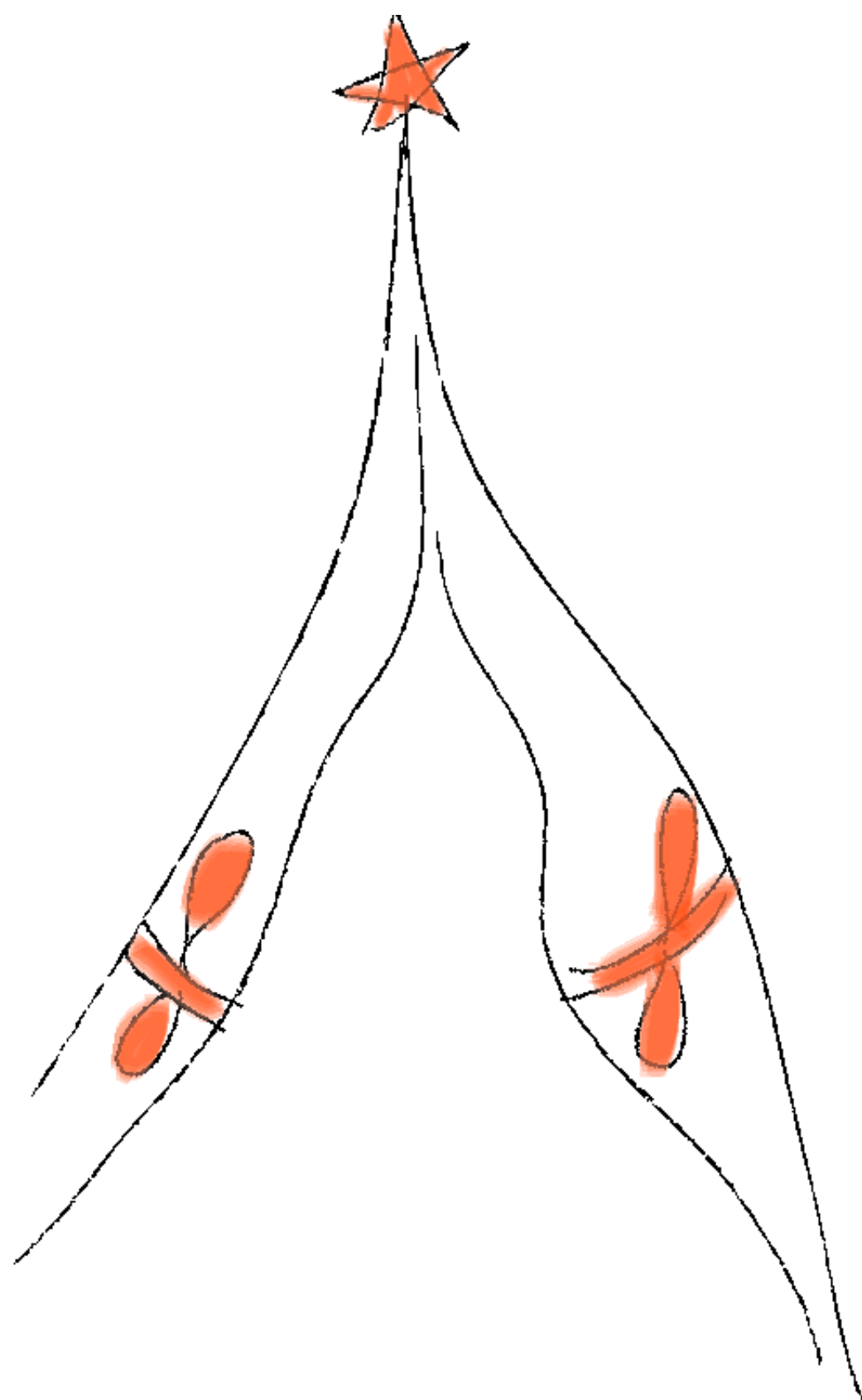
Laat de beelden spreken.

Oefeningen

Ga speels met de oefeningen om, doe ze met aandacht en liefde zolang je het prettig vindt. Door zacht en geduldig met je lichaam om te gaan vindt transformatie plaats.

Gedichten

Lees het gedicht, de korte tekst of zin en wees één moment stil.



AANRAKING

Contact opent de poort

15

Alles begint met een aanraking. Een hand, een tekst, een lied, een glimlach, ...

Ieder van ons *weet* dat alles Liefde is en dat we via de weg van Dankbaarheid op de plek van bestemming komen. Beter nog, dat de weg van Dankbaarheid ons doet beseffen dat we er al zijn.

Elkaar aanraken door ons hart te laten spreken, door onze intuïtie te volgen, door naar ons lichaam te luisteren, door naar de Stem te luisteren die vanuit de diepte klinkt.

Maar een aanraking betekent ook je laten raken door iets dat groter is dan je kunt beseffen, door iets dat krachtiger is dan je ooit hebt gevoeld.

Het moment dat je je over geeft en niet meer hoeft te weten hoe dingen aflopen, het moment dat je niet meer bezig bent met wat je doet *goed of fout* is, dat moment word je Aangeraakt.

Contact met het lichaam opent de poort voor werkelijke aanraking.

AANRAKING

16

Ga zitten zoals je graag zit en masseer je nek rondom door met je vingers en handen zachte, knijpende en wrijvende bewegingen te maken.

Spontane bewegingen (van het hoofd bijvoorbeeld), gapen, boeren laten... Geef je lichaam alle vrijheid om zich uit te drukken.

Masseer met de vingertopjes het gebied rondom het kaakgewricht (de plek iets voor de oren die beweegt wanneer je je mond opent en sluit).

Maak van je linkerhand een vuist en beklop hiermee stevig, vanuit de losse pols, de spieren aan de bovenkant van de rechterschouder (tussen de nek en de schouderkop).

Laat beide handen in de schoot rusten terwijl de adem het lichaam verzacht. Misschien voel je verschil tussen de linker- en rechter schouder, misschien niet.

Maak van je rechterhand een vuist en beklop hiermee stevig, vanuit de losse pols, de spieren aan de bovenkant van de linkerschouder (tussen de nek en de schouderkop).

Laat de handen en armen rusten (in de schoot, langs het lichaam,...) en volg de adem. Hoe voelen je schouders?

Beklop met platte handen de borstkas en hals. Als je het prettig vindt kun je tijdens elke uitademing je stem laten horen, laat de klanken vrij stromen.

Ontspan de armen en handen en luister naar je lichaam.

AANRAKING

*Daar staat hij ...
ik ben verloren*

17

*Kracht en zachtheid
verstrengeld in één*

*Ogen
die diepe wijsheid
weerspiegelen*

*Ze raken me
en nemen me mee*

*Zijn bewegingen gracieus
een uiting van Liefde*

*Zijn stem zingt
bij iedere klank*

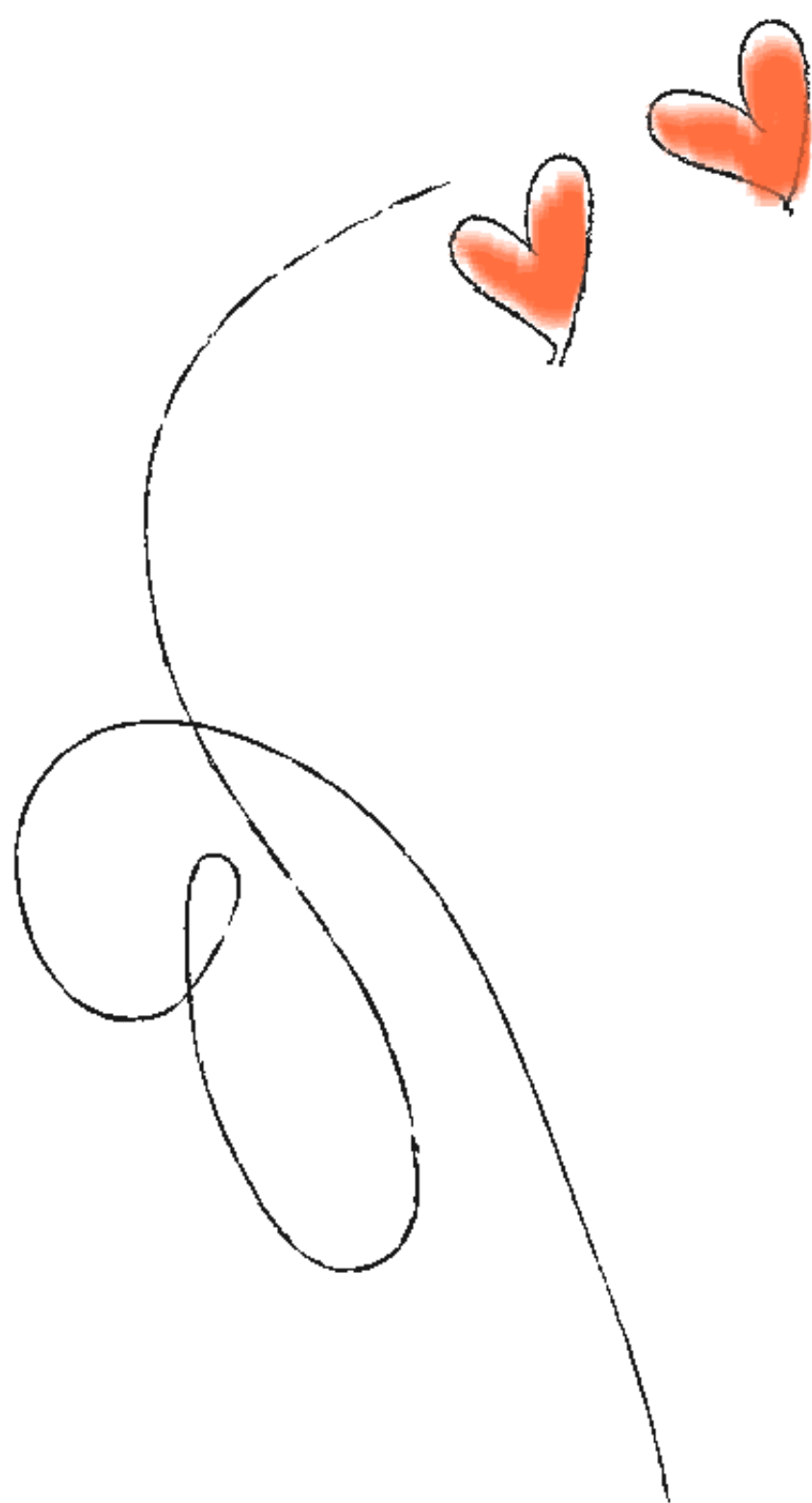
*Dan zijn handen
zijn handen ...*

*God spreekt
door zijn handen*

*Wanneer hij me aanraakt
doet smelten ...*

*weet ik ...
Engelen Bestaan*





2

B E L E V I N G

Beweeg voorbij wat je weet

19

Beleven staat voor iets dat in één klap al je gedachten doet wegvagen.

Kijk naar iets (een plant, een bloem, een beeldje, een steen, een stoel, een ...) en sta stil bij wat je ziet.

Elk woord dat in je opkomt wis je, waardoor je je oefent in blanco observeren.

Alles spreekt tot jou en deelt graag van zijn of haar kracht en schoonheid.

Oefen je in ontvankelijkheid, in het openstaan voor de energieën rondom alles en iedereen.

Alles leeft.

B E L E V I N G

20

Ga staan met een kleine ruimte tussen beide voeten in. De armen hangen tevreden langs het lichaam.

Voel je het contact van de voeten met de grond?

Voel je de kruin, de bovenkant van het hoofd?

Buig de ellebogen waardoor de handen richting de schouders bewegen, vanuit deze positie breng je de handen omhoog door de armen te strekken.

Laat de armen iets uit elkaar vallen, je lichaam verbeeldt de letter Y. De ellebogen zijn licht gebogen, schouders zacht.

Observeer in deze houding de adem terwijl de knieën ontspannen en stevig zijn.

Ga met je aandacht naar beide liezen, liezen als open verbinding.

Breng de armen zijwaarts naar beneden. Ontspan.

Ga op een stoel zitten en zet beide voeten plat op de grond. Laat de handen in de schoot rusten of langs het lichaam hangen.

Maak contact met de ruimte rondom de schouders door je aandacht op deze gebieden te richten terwijl je de adem vrij door het lichaam laat stromen.

BELEVING

21

Een glimlach doet wonderen



STRALEN LAAT HET LICHT

*Stralend Licht Her-Innert aan de Liefde die
alles en iedereen verbindt*

DE TEKSTEN, OEFENINGEN, GEDICHTEN EN ILLUSTRATIES BIEDEN
EEN ANKER WAARDOOR HET ONZICHTBARE ZICH KAN TONEN...
DWARS DOOR ALLES HEEN.

VIA DIT BOEK VRAAG IK JE RUIMTE TE SCHENKEN AAN JE LICHAAM,
AAN JE GEDACHTEN & IDEEËN EN AAN DE WERELD IN EN RONDOM JE,
OM VANUIT DEZE RUIMTE NAAR JE HART TE LUISTEREN



LIEFS ANNA

*Een krachtig geschenk voor een dierbaar persoon...
jezelf bijvoorbeeld*



WWW.ANNATERVOORT.NL
WWW.STRAENDLICHT.NU

