

MAGAZINE VAN BLUE STAR HOLLAND · JAARGANG 12 · JANUARI 2017 · NUMMER 1

# inspiratie



INTEGRATIE OP OOGHOOGTE

MANGOMOUSSE MET SLAGROOM

HOOG AAN DE HEMEL

# Namaskar

Nu het jaar nog zo jong is, wil ik je allereerst een mooi en inspirerend, misschien wel verlichtend 2017 toewensen.

Het afgelopen jaar heeft de nodige veranderingen teweeggebracht, zoals een nagenoeg nieuw bestuur van Blue Star Holland en een nieuwe Blue Star Academie in 't Zonnehuis. Bij de mooie dingen die in 2017 vorm kunnen krijgen, blijft natuurlijk de Blue Star Inspiratie.

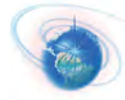
Het redactieteam en de vormgever hebben zich weer sterk gemaakt om een fantastisch mooie editie te creëren. We nemen je mee in de wereld van de integratie via een meditatietekst van Vasudeva, een reis in India en een thuiskomen in Limburg. 'Integratie op ooghoogte' reikt ons een spiegel aan en als kers op de taart is er weer een recept opgenomen. Dit is nog niet alles! Sommige bijdragen raken het hart zo diep dat je (ik) er stil van wordt.

Namens iedereen die aan deze uitgave heeft bijgedragen, wens ik dat de snaren van je ziel zullen resoneren tijdens het lezen.

*Wim Vinke*







Blue Star Holland

Namaskar lieve Blue Star-familie,

Een gelukkig nieuwjaar voor jullie allemaal. Ik hoop dat jullie een fijne vakantietijd hebben gehad met jullie geliefden. Elk nieuw jaar geeft een mooie kans voor spiritueel groeien. De kans om het verleden achter ons te laten en ons te focussen op het 'nu', terwijl we onze toekomst co-creëren met de ondersteuning van het Universum en alle spirituele meesters.

Voor Blue Star Holland heeft 2017 een helder vooruitzicht. Ik ben persoonlijk ontzettend enthousiast over de lancering van de Blue Star Academie in 't Zonnehuis, aangestuurd door Narada Kush Visser die als Blue Star Holland-lid vanaf de oprichting betrokken is. Dit initiatief zal nieuw leven en energie brengen aan de gemeenschap. Zoals we allen weten, de aanwezigheid van een spiritueel centrum kan tot diepgaande transformatie leiden in iemands leven. Dit is de fundering van de Blue Star, 'Transformeer jezelf, transformeer jouw wereld'. Laten we ons allemaal voornemen om de verantwoordelijkheid van zelftransformatie in 2017 op ons te nemen.

Ik wens jullie allemaal een prachtig 2017 met groei, vrede, liefde, harmonie en uiteraard de 'grace' van de Guru.

Met liefde,

*Yesu / David Cinanni*

Voorzitter van het bestuur van Blue Star Holland



# Meditatie

WOENSDAG 30 MAART 2016 (RETREAT DAG 5)

## zelfobservatie en de vaardigheid in de praktijk

Keer in jezelf, naar de plek van waaruit je observeert als toeschouwer. Welke gedachte er ook opkomt, observeer het zonder er in mee te gaan. Zonder behoefte je met de gedachte te identificeren, of je er door te laten afleiden. Achter het denken ligt de stilte, de vrede. Sta open voor alle mogelijkheden. Kijk goed naar iedere gedachte die in je opkomt en hoe deze je kan beperken. 'Mijn lichaam is moe, ik heb na de meditatie nog dit te doen of dat te doen.' Neem afstand van iedere gedachte die uit gewoonte bij je bovenkomt en geef aandacht aan de stilte.

### In 'DAT' besta ik

Centreer jezelf in een open manier van waarnemen en herken je innerlijke Bron die je ik, het ego, in zich draagt evenals je mind en alle krachten waar je uit kunt putten. Laat je bewustzijn ruimer worden, terwijl je het bewustzijn van dat onbeschrijfelijke, niet te bevatten vormloze centrum van zijn vasthoudt; 'In DAT besta ik'. Houd dat bewustzijn vast. Geen beperkingen, geen verhalen, geen oordelen. Laat al het andere voor het moment los. 'Ik open mijn mind en mijn hart, zodat ik gedragen kan worden, gesteund kan worden. Ik weet dat ik al gedragen en gesteund word, ik wil me er alleen bewust van zijn.'

### Zie je beperking en open de ruimte

Let dan op vormen van beperking die je misschien niet ziet. Laat je je op het moment beperken door je fysieke lichaam? Beïnvloedt het je houding? Is je mind gericht op het grove bewustzijn? Adem dan naar je navelgebied, waardoor energetische verandering optreedt. Breng je aandacht en je adem daarheen, richt je bewustzijn daarop en het verandert de manier waarop je je lichaam gewaarwordt. Observeer het proces.

Als je in emoties blijft vastzitten, observeer dan de emotionele ruimte. Voel je jezelf gelukkig, vrij, liefdevol, meelevend of niet? Is er ook maar enig gevoel van onwaardigheid, zoals 'Ik kan het niet bereiken'. Of enig gevoel van afscheiding, bijvoorbeeld 'Ik voel me niet gesteund?' Bevrijd je zoveel mogelijk van inperkende emoties. Concentreer je op het centrum in je borst, dat is de manier om het emotionele veld energetisch te openen voor een ruimer bewustzijn. En zorg voor een open mind. Open het bewustzijn: 'Ik word gedragen en gesteund. In deze oneindige ruimte van het zijn word ik omvat en gedragen.'

Observeer de beperkingen van de mind als deze zich identificeert met het lichaam, met het emotionele lichaam en met de gedachten. Je moet het eerst zien om vervolgens een betere positie te kiezen van waaruit je kunt observeren. Genade kan je daar brengen. Je bent in de ruimte van de Meesters. Open jezelf voor die ruimte, ook als je een mantra gebruikt, zoals Ohm. Houd de mind gefocust, verlies de achtergrond niet, het vredig open bewustzijn, zodat je alles hoort en alles observeert in een oneindig veld van bestaan.

### Laat het samenvallen met het veld om je heen.

Het is essentieel dat je deze staat van zijn kunt integreren in je directe dagelijkse omgeving, zodat je dit niet kwijtraakt als je uit je zittende meditatie komt. Verbind je met de ruimte om je heen, zonder je eigen centrum te verliezen, blijf in het centrum van je kracht. De grond onder je voeten, de energie om je heen, de werking van je lichaam, de beweging van de vloeistoffen in je, de ruimte die alles omvat. Blijf in deze staat van gebed, dat ons naar een diepere overgave voert en erken of blijf het ondersteunend veld zien achter alles dat bestaat.

“In U besta ik, oh Universum, in U besta ik.

Ik ben uw schepping. Ik open mijn wezen,  
zodat U mij kunt leiden als ik mij door de dag beweeg.

U bent de kracht achter mij. Houd mijn mind standvastig.

Houd mijn mind in het bewustzijn van U.

Laat mij open zijn in mijn bewustzijn bij alles wat ik doe, in elke rol die ik speel.

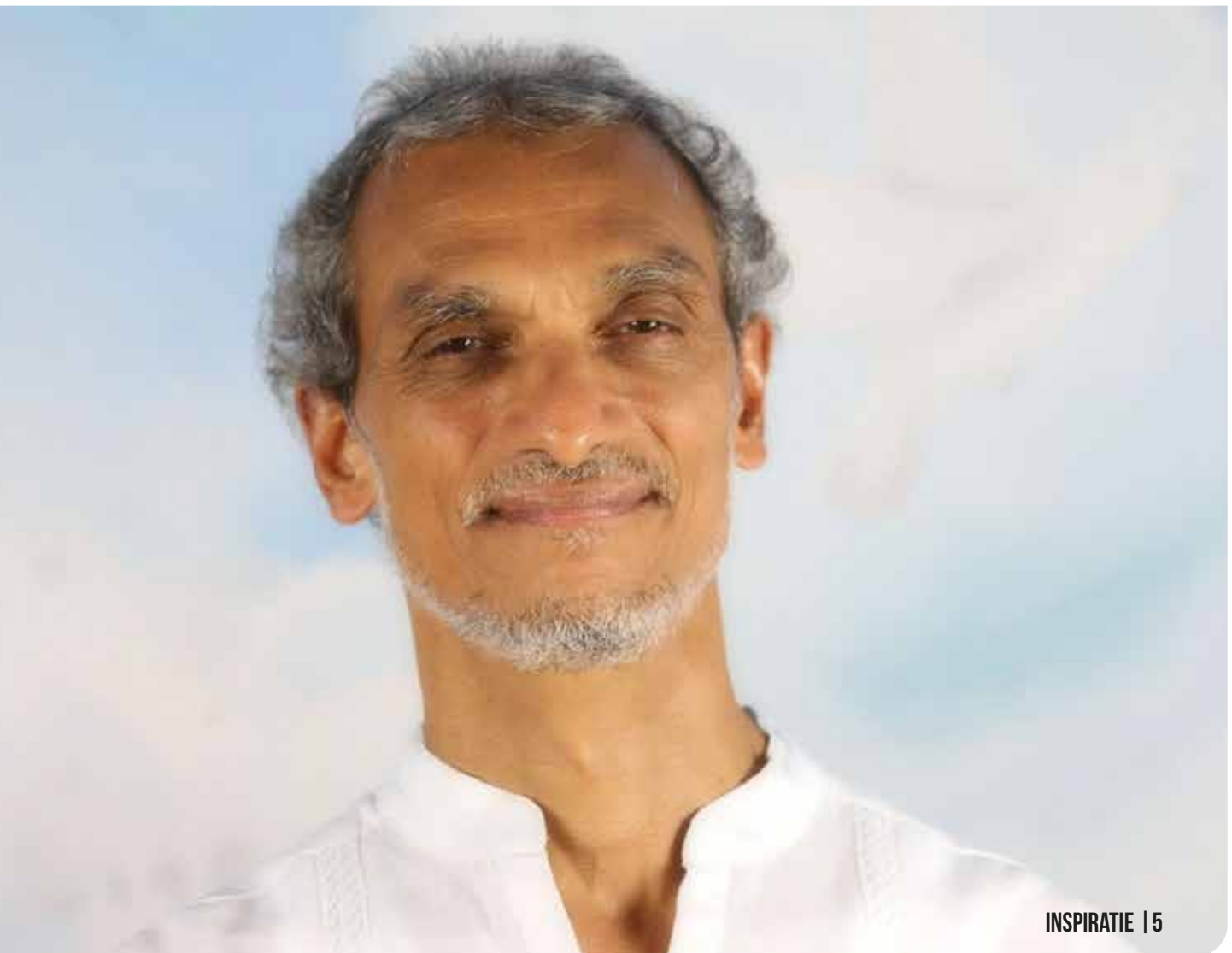
Laat mij dansen in Uw ruimte, laat mij samen vloeien met Uw genade,  
laat mij uitstijgen boven het bewustzijn van het gevecht, zodat ik mag oplossen in Uw spel  
als uw energie in en door mij heen vloeit.

Laat mij een oprechte zoeker zijn, bewust van U in mij en om mij heen.

Het is U alleen die bestaat in dit spel, U in mij en U in alles om mij heen.

Voor U buig ik in nederigheid, in dankbaarheid. Leid mij, ik volg U.”

Ohm, vrede, vrede, vrede.





# Integratie

## op ooghoogte

Thomas Hontelez

*waarom stond ik niet op?*

'Zijn jullie goed geïntegreerd?' vroeg documentairemaakster Sunny Bergman aan een paar blanke Amsterdammers die op hun sloep over de Amstel voeren terwijl ze een glaasje witte wijn vasthielden.

**Even wisten ze niet wat Sunny bedoelde. Hoezo geïntegreerd? Dit is toch ons land, onze cultuur.** Hoe kunnen we nou níet geïntegreerd zijn? Het is de valstrik van de vanzelfsprekendheid. Als je nooit geconfronteerd wordt met je eigen beperkingen in de multiculturele samenleving, zul je jezelf ook nooit afvragen of je wel goed geïntegreerd bent. En als de botsing van de culturen zich even in jouw leven aandient, is het gemakkelijk te zeggen dat het de schuld is van de ander. Die is per slot van rekening niet aangepast.

Maar de samenleving verandert. En een goed geïntegreerde Nederlander zou mee moeten veranderen en zou open moeten staan voor het nieuwe. Maar er moet meer gebeuren. Zo deed ik laatst mee met een simulatie die de deelnemers liet ervaren hoe het was om ergens als nieuweling te komen. Ik was een van de achterblijvers in de zaal en was dus de 'autochtoon' in dit rollenspel. Ik mocht alleen communiceren met de nieuwelingen als er gelijke ooghoogte was. Twintig frustrerende minuten later kwamen we tot de conclusie dat het haast onmogelijk was. Sommige nieuwelingen kwamen bij ons zitten, op hun knieën, of op een stoel. Ze leken te snappen wat de bedoeling was. Maar de meesten zonderden zich af. Hadden geen zin meer in het spel. De begeleider legde het spel stil en vroeg ons nog eens de regels te herhalen. 'Alleen contact als de nieuwelingen op ooghoogte komen' klonk het antwoord. Maar het was: 'Alleen contact als er gelijke ooghoogte is.' Ik kon wel door de grond zakken. Waarom stond ik niet op? Dan was er toch ook ooghoogte? Waarom maakte ik niet duidelijk dat ze welkom waren? Waarom zette ik niet de eerste stap? Zo slecht was ik dus geïntegreerd. Ik stond open voor anderen, natuurlijk waren ze welkom. Pak een stoel! Maar nu bleek dat dat alleen op mijn eigen voorwaarden was.



Vasudeva leert me open staan voor alles wat komt. Hij leert me ontvankelijk te zijn voor wat zich aandient en dat te accepteren. Maar hij zegt ook altijd: 'Klop, en de deur zal worden geopend' en 'als je richting God loopt, dan zal hij rennen richting jou', 'wees stil en weet dat ik God ben'. Kortom, de eerste stap moet ik zetten. Net als in de simulatie is het niet voldoende om alleen maar open te staan voor nieuwe ervaringen. Bij jezelf te denken dat iedereen welkom is als ze een stoel aanschuiven. Dat is te passief. Voor een goede integratie van het goddelijke in jezelf moet je zelf stappen zetten, zelf werken en vooral kritisch blijven. Doe ik wel genoeg? Geef ik het goddelijke wel een kans zich een met mij te maken. Of geef ik mezelf wel de kans een te worden met het goddelijke? Natuurlijk zijn er verhalen bekend waarin het goddelijke zich uit zichzelf lijkt aan te dienen bij mensen. Maar vaker nog moet iemand zich ervoor openstellen. Duidelijk maken dat het goddelijke welkom is. Want het kan nog zo hard aan je stoel schudden, nog zo hard tegen je schreeuwen, als je je er niet voor openstelt, kan het nooit binnenkomen. En dan begint het pas. De integratie. Een wederzijds aftasten en afstemmen. Begrijpen we elkaar? Snap ik wat jij bedoelt en snap jij waar ik heen wil? Het is een voortdurende interactie die pas kan ophouden als er geen onderscheid meer is tussen Hem en mij.



## Van de Ster

Jayanti van der Meer

Ik wil niet naar die negatieve energie toe, zeg ik tegen mijn geliefde. Ik duw de tranen achter mijn ogen weg. Die verdomde rottige negatieve gevoelens. Ik wil ze niet, waarom gaan ze nooit weg, waarom peuteren ze stug en volhardend aan het randje van mijn stralende ster. Mijn geliefde nodigt mij uit om te voelen wat er is, zonder oordeel. Maar ik wil die rotgevoelens niet, ze zijn niet echt, ze trekken mij in de donkerte en ik heb daar niets te zoeken. Ik vecht en ik worstel. Ik weet dat het slechts gedachtes zijn, oud en voorbij en nog steeds klauwen ze zich aan mij vast. Ik voel de zelfhaat omhoog komen. Ha ja, daar heb je er nog zo eentje. Het is net een rij dominosteentjes, als er één omvalt, valt de hele meute. Voor je het weet zit je verstrikt in dat oude riedeltje, schiet je zomaar in die oude groef, waar je toch al een hele tijd uit was?

Vasudeva zei ooit tegen mij dat alles altijd blijft. Het is net een mijnenveld, onder de oppervlakte van je zijn. Soms ga je plotseling op zo'n oude mijn staan, een trigger en hups daar explodeert hij zomaar in je smoel.

Ik kijk vol mededogen naar mijzelf vanaf de rand van de Ster en laat mijn emoties stromen. Ik verzet mij niet meer, want aan de rand van de ster, daar ben ik ook en ik kijk toe hoe dat hele complexe gebeuren van mens zijn/haar drama leeft. Hoe meer ik mijn weerstand laat varen hoe lichter het wordt in het hart van de ster. Ik huil, ik voel mijn buik, mijn hart, mijn ziel. Ik voel zo'n diepte en zo'n aanwezigheid, ik voel mij het diepe vochtige woud, dat ruikt naar schors en mos na een regenbui, ik voel hoe mijn spieren zacht zijn als de wortels van de planten die zich onder de grond vertakken. Mijn hart klopt en alles in mij stroomt. Vanaf de rand van de ster kijk ik toe hoe het mensje zich koestert in de liefde van haar zijn. Ik ben de één en ik ben de ander. En toch ben ik geen twee. Ik ben zowel aan de rand van de ster als er middenin en mijn bestaan is een voortdurende beweging tussen die twee. Als ik mij teveel identificeer met de toeschouwer, mis ik de ervaring van mijn persoonlijkheid en voel ik mij vervreemd van mijzelf en als ik mij teveel identificeer met mijn persoonlijkheid mis ik de verbinding met het Veld van Licht en eenheid, vanwaar ik kom. Ingewikkeld toch dat mens zijn. Maar sinds ik mij meer op dat bewegelijke kruispunt bevindt en beide perspectieven zie en steeds minder oordelen heb over wat goed is en wat verkeerd, hoe meer ik mij verbonden voel met zowel de ervaringen in de wereld als de altijd aanwezige observer die daarboven hangt. Ik voel me rijk!

# In 'DAT' besta ik

En als ik daarin besta, wie ben ik dan?

*Indu Koninx*

Die vraag hoor ik regelmatig tijdens onze reis in India, waar Huub (mijn partner) en ik, twee weken ondergedompeld zijn in een ontwikkelingsproject van SFDC: Solidarity For Developing Communities. We wisten al voor ons vertrek dat het geen enkele zin had verwachtingen te creëren. We hadden geen idee wat ons te wachten stond. Noem het maar een blind date.

We komen vanaf dag één terecht in een ons volledig onbekende wereld, te midden van de armste mensen in India. De onbeschrijflijke smerigheid, de woonomstandigheden, de armzalige kleuterschooltjes, soms niet meer dan een leeg klas lokaaltje, de verhalen over de schrijnende leefsituaties en geweld, maar ook de liefde, het welkom, het kruidige eten, de verbinding en solidariteit, de kracht, de moed, het zingen, de vredespelletjes, het Indiase dansen en het onmogelijk te bevatten kastensysteem met haar indeling in meer dan 6000 groepen. Ik dacht dat de "Onaanraakbare" de laagste kaste was. Maar daaronder komt nog de "Outcast", zij die daarbuiten vallen, zoals de Dalits en Adivasis. Daar zijn wij.

SFDC blijkt op een zeer indrukwekkende wijze "Ik ben DAT" vorm te geven. Iedere medewerker werkt vanuit dit bewustzijn. Ze putten er onvoorwaardelijke liefde uit, compassie, tomeloze energie, moed en een zeer krachtige focus om hun missie en visie vorm te geven, ongeacht de gevaren en de weerstanden die ze ontmoeten: spiritualiteit achter ieder religieuze vorm, onderwijs en creëren van vrede in een gebied waar tot een aantal jaren terug veel geweld is geweest tussen Hindoes en Christenen of gepleegd door Maoïsten.

Als ik me ergens bewust word van "dat onbeschrijflijke, niet te bevatten vormloze centrum van zijn dat alles vasthoudt" dan is het wel hier. Wie is Indu hier nog? Hier doet geen enkele identificatie ertoe, omdat niets klopt. Als ik me identificeer met de blanke vrouw met grijs haar, waar de grote kinderoogjes niet op uitgekeken raken, of met de vrouw die uit een rijk land komt en die omhangen wordt met bloemenkransen en waar de kindjes als mieren op af komen om haar voeten aan te raken, dan speelt mijn ego alleen ➔





## HIER DOET GEEN ENKELE IDENTIFICATIE ERTOE, OMDAT NIETS KLOPT.

- ➔ maar op. Hoe kan ik me dan nog verbinden met deze mensen? Als ik me identificeer met mijn kennis, dan heb ik alleen maar onbegrijpelijk taal te delen die afstand scheidt. Ik zou gaan vergelijken met wat ik denk te weten en te begrijpen van het leven. Hier weet ik niets. Als ik me identificeer met de emoties die deze mensen en hun omstandigheden in me oproepen, dan kan ik alleen maar huilen en me tekort voelen schieten. Dan raak ik de verbinding met mijn eigen kracht kwijt. Wie heeft daar iets aan? Er valt nergens mee te identificeren, behalve met "Ik ben Dat" en al de anderen zijn ook "Dat".

Ik heb maar één wens. Daar sta ik hier mee op en daar ga ik mee slapen: "Mag ik opgaan in Uw spel, als uw energie in en door mij heen vloeit." Enkel instrument zijn van vrede, licht en liefde. Als in een van de dorpjes, een paar jaar geleden nog geteisterd door kastegeweld en waar de trauma's, de pijn en de woede nog indringend voelbaar zijn, één van de mannen mijn handen vastgrijpt en in gebrekkig Engels vraagt: "Bidt voor ons", vult mijn hart zich met "Lokah Samasta". Mag iedereen overal gelukkig zijn. Mijn hart brengt in haar liefdesstroom de woorden en melodie als vanzelf naar buiten. En dan ..... zingen ze mee, in hun taal Oria: de woorden lijken op Sanskrit.

Ik voel me samen met deze mensen opgaan in één groot geheel, waar geen geweld bestaat, geen haat, pijn, trauma: het veld van vrede, eenheid, liefde, compassie, zijn. "Ik ben Dat" en "Dat" zijn we allemaal.

In "Dat" besta ik, wie ben ik dan? Hoe kan ik mijn dankbaarheid ooit onder woorden brengen om "Dat" als kern van mijn wezen hier te hebben mogen ervaren? In contact met de meest armen van India, de uitgestotene in deze samenleving? Wat een gift van deze zielen aan mij. Of is het beter om te zeggen: wat een openbaring van goddelijke energie die door ons allemaal heen stroomde. We zijn dáár met elkaar verbonden waar het "ik" niet geeft, zich alleen maar openstelt.

**Ohm Shanti, Shanti, Shanti.**





# Overpeinzing

Wim Vinke

In het vorig nummer van BSI heb ik je interesse trachten te wekken voor het boek: 'Na dit leven' van Eben Alexander. Eben Alexander is een neurochirurg die na een langdurige coma een boek schreef over zijn bijna- doodervaring. Het onderwerp blijft mij fascineren, alleen de term 'bijna dood' is al de moeite waard om even bij stil te staan. Want hoe kun je toch bijna dood zijn? Dat is net zo iets als een beetje zwanger zijn. Je lichaam is dood of het is niet dood. In feite is het een manier om te zeggen: 'Ik geloof niet in leven voorbij het lichaam, maar ik kan er niet omheen dat het dode lichaam weer tot leven is gekomen.' De uitdrukking 'bijna dood' eet van twee walletjes. Maar wat me vooral bezig houdt is het citaat dat ik in de vorige BSI overnam uit het boek, namelijk **'Het kwaad is nodig, want zonder kwaad zou er geen vrije wil zijn en zonder vrije wil zou er geen groei zijn, geen kans voor ons om te worden wat God graag wil dat we worden.'**

Er staat daar nogal wat! Waar mijn gedachten over blijven ronddraaien zijn: het kwaad, de vrije wil, de groei en wat God graag wil dat we worden. Bestaat er zoiets als kwaad, is dat een actieve kracht of is dat het ontbreken van het goede en bij het ontbreken van het goede is dat wat er dan achterblijft het kwaad?

Ik weet het niet goed, want als ik in deze wereld om mij heen kijk ik alle bewijs denk te zien van het bestaan van 'kwaad', waarmee vervolgens het citaat van Eben Alexander aan werkelijkheidswaarde wint. Ik kan het ook anders benaderen; vanuit de fysieke werkelijkheid of vanuit het bewustzijn dat ik met alles verbonden ben. Dat ik leef vanuit mijn verlangen naar onvoorwaardelijke liefde, vanuit het goddelijke, als je dat zo wilt noemen. Als ik het citaat op deze manier ervaar, verdwijnt die dualiteit, verdwijnt dus ook het kwaad, maar ook het goede. Wat dan zichtbaar of voelbaar wordt is een besef van diepe vrede, rust en harmonie. In deze ruimte komt de vraag over de vrije wil en groei niet eens meer op, laat staan dat ze relevant zou zijn. Pas als ik om zo te zeggen met mijn ogen knipper, verschijnt voor mij weer die fysieke werkelijkheid en zijn die vragen weer vol betekenis. Dan is het weer zinnig om de vraag te stellen: "Wat wil God dan dat ik word?" en "Bestaat zingeving door het kwaad?"

Er is zoveel om te overdenken, zoveel om vanuit de andere kant van die dualiteit te ervaren. Zoveel wat mij boeit, wat mij nieuwsgierig maakt, wat ontdekt kan worden, zoveel vragen die om een antwoord vragen. Wat een zegening dat de Guru er is, die mij met zijn steun en zijn lessen helpt om antwoorden op al die vragen te zoeken en te vinden en voorkomt dat ik verdwaal.



# Boekbespreking



Het laatste boek waarin ik mij rondom de jaarwisseling verdiept heb is 'De geliefde', geschreven door Louise Engelen. 'De Geliefde' beschrijft het leven en de relatie van Maria Magdalena met Jezus, niet zozeer vanuit historisch perspectief of zelfs maar als gechannelde versie, maar juist vanuit een diep ervaren hoe het hart van de schrijfster is gevuld met het bewustzijn van Maria Magdalena. Het verhaal is ontroerend en liefdevol en het taalgebruik is eenvoudig en treft mij diep.

Een klein citaat uit het boek:

'Probeer altijd in jezelf te kijken en neem dan waar wat in jou spreekt en handelt. Is dat het vrije ongebonden Zelf of het ego? Dat laatste is behoorlijk riskant, want mensen voelen dat aan en wijzen je dan al gauw af. Wat voelen we als we worden afgewezen? Ja, boosheid of verdriet, al naar gelang je temperament en je eigen ervaringen in het leven. Het Zelf nodigt je dan uit om heel eerlijk te gaan kijken wat er in jezelf, in je persoonlijkheid gebeurt. Om achter de waarheid te komen van je eigen intenties en drijfveren. We worden voortdurend uitgenodigd het zwaard van onderscheid te hanteren.'

Van harte aanbevolen, *Wim Vinke*

Hoog aan de Hemel is een troostrijk boekje over leven en dood, voor jong en oud, geschreven door Sarveshwari/Ellen Spaargaren. We vroegen haar iets te vertellen over het ontstaan van het boekje waarin op symbolische wijze de reis van de ziel wordt beschreven.

Sarveshwari: "Toen mijn vriendin Eugenie wist dat ze ongeneeslijk ziek was, vroeg ze: "Hoe vertel ik het mijn (klein)kinderen dat het alleen mijn lichaam is dat dood gaat, maar dat het licht in mij blijft voortbestaan?" Spontaan vertelde ik haar een verhaal uit een oude Indianencultuur met een vrije interpretatie naar westers beeld.

Het verhaal sprak haar aan en ze vroeg om het op te schrijven, zodat ze het in de herinneringsdoosjes kon doen die ze voor haar kleinkinderen maakte. Dit verzoek kreeg vorm in negen versjes met tekeningen erbij. Ze was ontroerd toen ze het resultaat zag en stelde voor om het uit te geven."

Haar wens is vervuld met het boekje "Hoog aan de hemel". Cornelis van Meurs heeft de illustraties, die ook als kleurplaat te downloaden zijn, gemaakt.

*Het boekje is te koop bij het Blue Star-winkeltje.*





# Thuiskomen

in mijn geboortestreek

Jan / Vivekananda



In 2015 kreeg ik dankzij mijn werkjubileum de gelegenheid een fantastische wereldreis te maken. Een langgekoesterde wens ging in vervulling. Maandenlang genoot ik van verschillende culturen, met als afronding een verblijf in de ashram tijdens de 40-dagen periode. Een prachtige reis in de externe wereld ging over in een fascinerende tocht in de interne wereld.

Eenmaal terug in Nederland merkte ik dat de reis iets in mij teweeg had gebracht. Ver van huis hadden zich twee verlangens aangediend: wonen in een omgeving in de natuur en dicht bij met mijn familie in m'n geboortestreek. Ik had wel eens met de gedachte gespeeld om mijn woonplaats Amsterdam te verlaten, maar nooit echt stappen in die richting genomen. Ooit wilde ik mijn stadse leventje wel vaarwel zeggen, maar dat was iets voor later. OF, HOE & WANNEER ik die verlangens zou realiseren, ik had geen idee.

Vlak na mijn terugkomst wees een familielid mij op een woning in een schitterende omgeving die helemaal aan mijn wensenlijstje voldeed. Het huis was niet helemaal mijn smaak, maar de tuin en buurt waren perfect. En oeps, toen kwam de realisatie van mijn droom opeens erg dichtbij. De twijfel ook, die sloeg meteen in alle hevigheid toe. Ik besloot om alles te verwelkomen wat zich zou aandienen. Natuurlijk had ik zelf al iets in gang gezet door mijn wens uit te spreken, maar de regie en het verloop besloot ik uit handen te geven. Achteraf realiseer ik mij dat ik bij belangrijke beslissingen in m'n leven eigenlijk altijd al mijn intuïtie heb gevolgd.

Sommige dierbare vrienden reageerden met: "Daar zou ik eerst nog maar eens héél goed over nadenken" en "kom eerst maar eens van die roze

ashram-wolk. Niet zo vreemd overigens. Ik woonde al 26 jaar in Amsterdam, had ruim 30 jaar geleden mijn geboortedorp verlaten en inmiddels een prima leven in de stad opgebouwd. Ik kon mij hun reacties wel voorstellen. Het was misschien geen logische stap, maar het voelde gewoon goed en ik besloot dat mijn gevoel de leidraad zou zijn in dit proces.

Al was het soms lastig, ik bleef trouw aan mijn gevoel en de ontwikkelingen volgden elkaar in rap tempo op. Binnen no-time waren de zakelijke aspecten geregeld en stond ik verhuisdozen in te pakken. Voor ik er erg in had woonde ik tijdelijk bij mijn zus en was ik dagelijks in mijn nieuwe huis aan het klussen.

Als beginnend klusser en niet gehinderd door enig technisch inzicht ging ik voortvarend aan de slag. Al snel kwam ik tot de ontdekking dat mijn innerlijke stem als een mantra werkte. Door de negatieve zelfcensuur te herkennen en in positieve overdenkingen te veranderen bleek ik tot veel meer in staat dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Gelukkig werd ik ook gesteund door liefdevolle familieleden en vrienden die mij enorm hebben geholpen.

Tijdens het klussen dacht ik vaak aan mijn seva in de ashram en begon ik dit project als mijn eigen ashram te zien. Het werkte fantastisch om met volledige aandacht te klussen, gericht op het proces in plaats van op het resultaat. Ik heette iedereen die langskwam oprecht welkom en nam even tijd voor ze, ondanks de werkstress die zichtbaar bij een verbouwingsproject hoort. Eigenlijk deed ik niets anders dan tijdens mijn werk in de luchtvaart. En plotseling ontstond het idee om een bed & breakfast te starten voor degenen die ➡

➔ verstillings/bezinning zoeken!

Terwijl ik dit schrijf, is het exact twee jaar geleden dat ik aan de wereldreis begon en het voelt alsof die reis nog steeds voortduurt. Ik woon nu sinds een klein jaar in de omgeving waar ik als kind ben opgegroeid en het project vordert gestaag. Vanaf maart 2017 zal ik minder vaak 'onderweg' zijn en hoop ik gasten te ontvangen in mijn gloednieuwe B&B Innpuuls.



## Mangomousse

MET SLAGROOM

### Ingrediënten

**2 middelgrote mango's**  
**1 eetlepel honing**  
**1/2 eetlepel rozenwater (te koop bij de toko)**  
**Vruchtjes voor de garnering**  
**(bijv. frambozen, gekonfijte vruchtjes)**  
**Slagroom**

### Bereiding

De mango's schoonmaken en in stukken snijden. Samen met de honing en het rozenwater met de staafmixer tot een schuimige mousse fijnmaken.

De mousse in schaalpjes doen en opmaken met vruchtjes en opgeklopte slagroom.

Je kunt het dessert eerder op de dag al maken. Bewaar het dan in de koelkast tot ongeveer een half uur voor het opdienen.

*Manique ten Brink*



**COLOFON**  
Inspiratie is een uitgave van Blue Star Holland  
Ga voor aanmelden en afzeggen naar  
[www.bluestarholland.nl](http://www.bluestarholland.nl)  
Daar vind je ook eerdere edities

**REDACTIE**  
Brahmani, Indu Koninx, Jayanti van der Meer,  
Kathyann Mantel, Thomas Hontelez  
Hoofdredactie: Henriëtte Aernoudts en Wim Vinke,  
e-mail [haernoudts@zeelandnet.nl](mailto:haernoudts@zeelandnet.nl)





Blue Star Holland