

Nieuwsbrief april 2013

Beste lezer

Welkom bij deze lente-nieuwsbrief met een verhaal wat past bij nu; de tijd waarin het leven staat te popelen om tot groei en bloei te komen. Het verhaal van het zaad wat je hieronder kan lezen, hoort bij het boek en de cursus 'de Tao van gezondheid'. (De tekeningen zijn van Paul van Kan uit het boek). Ik heb het geschreven voor de a.s. cursussen in Zeist (12-4) en Friesland (Vrijdag 26 april in Samsara in Nij Beets)

Voor beide cursussen is nog plek. De info vind je in de bijlage.

Verder nog 2 mededelingen:

- 1. Mijn vaste telefoonnummer (030-2735477) wordt binnenkort opgeheven. Je kan mij het beste voortaan bellen op 06-19947183*
- 2. [Via deze link](#) is gratis een selectie van het boekje 'ik wens je veel geluk' te downloaden. Het gaat over hoe we bewust de dingen die we verlangen naar ons toe kunnen trekken (i.p.v. onbewust soms ongewenste dingen). Je moet wel even naar beneden scrollen tot je bij 'Ik wens je veel geluk' uit komt.*

Veel leesplezier en wie weet tot ziens a.s. vrijdag in Zeist, op 26 april in Friesland of bij een andere gelegenheid!

Hartelijke groet,

Conny Coppen

[Stuur deze email door naar een vriend](#)

[Uitschrijven / Gegevens wijzigen](#)

Inschrijven voor de nieuwsbrief kan [via deze link](#)



Het verhaal van het zaad

Daar lag het dan, onder de vochtige, koude aarde. Stil en vol overgave. Ooit was het daar terecht gekomen, niet ver van de moederboom. De appel valt niet ver van de boom... Dit pitje had deed het spreekwoord eer aan.

Zonder het bewust te beseffen, droeg dit zaad een schat bij zich; een belofte van groei, bloei en vrucht dragen. Het hele potentieel, en de geschiedenis van haar voorouders lag in haar kern verscholen. Kostbaar als on-opgedolven goud, lag ze daar in de aarde te wachten. Tijdloos.

Koud was het en nat. Donker en uitzichtloos. Slechts af en toe gaf de warmte van de zon een sprankje hoop op andere tijden. Dan droomde het zaad van wat het wilde worden. De tijd daar onder de grond, was tijdloos, eindeloos en uiteindelijk

vol overgave. Een rustige leegte van 'niet-weten'.

Zo lag het zaad daar in stille eenzaamheid één te worden met de aarde waarin ze was neergevallen. Totdat er langzaam –bijna onmerkbaar – iets veranderde. Ze werd week. Ze werd onrustig. Er gebeurde iets van binnen wat ze niet kon controleren. Angst overviel haar...

“Help... Ik val uit elkaar! Ik verrot hier. Er blijft niets van me over!!”

Ze wilde weg. Vluchten, schuilen, terug naar de rust die er eerder was. Maar de tijd kent geen mededogen. Het lot hield haar hier gevangen.

Daar, op het dieptepunt, daar gebeurde het tenslotte: er werd iets geboren. In het klein, gebeurde iets groots, iets ongekennds, dat dwars door haar angst en paniek heen voelbaar werd: verlangen. Diep en woordeloos verlangen. Ze had niet kunnen zeggen wat het was. Pas later zou ze het kunnen duiden. Het was De Wil om te leven. De wil om zich op te richten, in beweging te komen en te groeien. Nog steeds was er die angst om zichzelf te verliezen; om uit elkaar te vallen en hier weg te rotten, maar er was nu een kracht geboren die ondanks alles iets in beweging bracht.

Ze zwol en zwol. Voorzichtig en teer brak er iets uit haar binnen-kern los. Iets diep van binnen. Iets wat bodem zocht, een anker in haar geboortegrond.

Een teer wit worteltje boorde zich een weg de aarde in. En, wat een wonder, daar ontsproot in haar een onvermoede kracht.

Angst deed er niet meer zo toe. Uit de donkere aarde richtte zij zich op, aangetrokken door de warmte die zedaar boven voelde.

En zo begon het, haar leven als datgene wat wij 'een appelboom' noemen. Ze groeide zowel boven als ook onder de aarde. Ze groeide wortels, stam en bladeren. Met haar bladeren dronk ze het zonlicht in, haar wortels slurpten gulzig de voedende sappen van de aarde op. Steviger en steviger, groter en groter groeide ze en ze verheugde zich in haar expansieve kracht.



Ze zag de bomen om zich heen in bloei komen en was verrukt van hun schoonheid. Naarmate de tijd het leven door de seizoenen loodste, zag ze de bloemen ook weer verwelken. Bijen zoemden om haar heen en fluisterden beloftes van liefde en van leven wat altijd door gaat. Dat stelde haar gerust. Ze gloeide trots in de krachtige zon en droomde van eeuwig bloeien.

In de nazomer, toen de zon aan kracht begon in te boeten, was ze voor het eerst getuige van de groei van vruchten aan de boom-genoten om haar heen. Ze straalde, hunkerde en groeide in een vurig verlangen om ook zo te zijn. Maar vrucht dragen, kon ze nog niet. Nu nog niet.



En toen de zon in kracht begon af te nemen, rukten de herfst stormen aan haar bladeren. Opnieuw overviel haar paniek, net zoals lang geleden, toen ze als zaad uiteen was beginnen te vallen. “Nee!!”, schreeuwde de jonge boom van binnen en ze probeerde met alle macht haar bladeren te behouden. Zo veel vuur stopte ze er in, dat haar bladeren er rood en geel door kleurden. Boos was ze; onmachtig. Onwillig verzette ze zich met wortel en stam, maar... tegen de

natuurlijke loop van het leven valt niet te vechten. Jaargetijden en seizoenen gaan zoals ze moeten gaan en alle leven is deel van een grotere orde. Maar daar had onze jonge boom nog geen weet van. En bovendien: ze wilde het niet weten ook! Het enige wat telde was dat ze wilde houden wat ze had. Ze wilde alles wat ze had opgebouwd niet zo maar los laten! Wat was dit voor een wreed leven!?!

Ze kon sputteren wat ze wilde, maar de stormen joegen genadeloos voort, kou en regen plaagden haar en al snel dwarrelden dan toch de eerste losgerukte bladeren door de lucht.

De zinkende zon bekeek het van een afstandje met grenzeloos mededogen en met die diepe wijsheid die een zon nu eenmaal heeft. Ze streefde met haar stralen onze jonge boom en de stormen trokken zich even terug. Heel de natuur zuchtte en herademde in de vernieuwde geuren en de veranderde atmosfeer die toch ook wel iets aangenaams had. Er kwam een loomheid in de lucht een stille belofte van rust en herstel, ook al kon men zich daar nog maar weinig bij voorstellen. Na verloop van tijd voelde onze jonge appelboom hoe haar vurige strijd tegen het lot tot rust kwam en plaats maakte voor een zekere overgave. Steeds vaker overspoelde haar een verlangen naar rust en stilte. Even niet meer zo veel naar buiten gericht zijn, niet als maar groeien, niet als maar bloeien, investeren, vruchten dragen... even niet meer. Ze zuchtte en zwolg in melancholische gedachten en fantasieën die ze nooit zelf zou bedenken. Het was alsof het diep vanuit haar wortels kwam. Ondanks haar eerdere verzet, bedacht ze hoe heerlijk het zou zijn om eens even helemaal niets



te hoeven kunnen, niets te hoeven doen, niet mooi, niet productief, niet voedend, kortom: niet 'iets of iemand' te hoeven zijn. Bijna kreeg ze heimwee naar de stille overgave uit lang vervlogen tijden, waarin ze als zaad diep in de aarde geborgen lag.

Enigszins ongerust keek ze naar de andere bomen om zich heen. Ze zag hun blad verkleuren en afvallen. De blaadjes dwarrelden om haar heen. De wind speelde met hen, totdat ze weerloos op de aarde vielen om daar stilletjes en roemloos te vergaan.



Een rilling ging door haar heen; zou dat ook gebeuren met haar?

Nogmaals zocht ze al haar krachten bijeen en probeerde wanhopig haar blaadjes te behouden. Het putte haar uit en maakte haar verdrietig; ze wilde deze prachtige bladerentooi waar ze zo trots op was niet laten vallen!!

Maar ja, als het herfst is, dan vallen de bladeren. Spoedig zou ook zij ervaren dat je daar als gewone sterveling nu eenmaal niets aan kunt veranderen. De dag kwam dan ook dat de overgave het won van de strijd. Het verlangen naar rust en overgave won het

van de angst om los te laten. De moeheid verdiepte haar verlangen naar rust en stilte en de steeds terugkerende stormen beletten

haar om te veel te denken. Het ging zoals het ging.

Naarmate de koude steeds meer grip kreeg op het leven, trokken haar sappen zich terug in de wortels.

En.... het was anders dan ze had gevreesd!

In plaats van duisternis, angst en kou, bleek er rust te zijn en vrede.

Een diepe zucht ontsnapte aan al haar takken. En terwijl de laatste bladeren aan hun dans door de ruimte begonnen, zonk ze dieper in de weldadige omhulling van 'niets' waarin alles aanwezig was. Een volle leegte, tijdloze tijd, doelloze rust. Woordeloze, veelzeggende aanwezigheid van ja.. van wat?

Het onnoembare of zij die de Moeder van alles genoemd wordt nam het wezen van onze jonge appelboom op in haar baarmoeder; de tijdloze leegte die alles vult en voedt. Tot ergens in die leegte iets ontstond wat haar wakker riep een nieuwe lente tegemoet.

April 2013, geschreven door Conny Coppen

www.connycoppen.nl, info@connycoppen.nl

De 'lente-dag' – die aanleiding was tot het schrijven van dit verhaal - vindt a.s. vrijdag 12 april plaats. Er zijn nog een paar plekken vrij. Als je interesse hebt, geef je snel op via de new Health Academy (zie bijlage)

NB opgave is voor de resterende 5 seizoensdagen die alle inzicht geven in aspecten van onze groei en ontwikkeling en hoe deze invloed uitoefenen op onze organen en op onze gezondheid in het algemeen. Dagen voor je eigen ontwikkeling, die je ook in je werk met andere mensen gereedschappen in handen geven. Veel ervaringsgericht leren.

Verdere Info vind je in de bijlage.

Conny Coppen

Gezondheids coaching

Massage therapie, natuurlijke geneeswijzen, acupunctuur, eyeYoga, helende reis

Innerlijk WelZijn Support groepen:

Mindful movement, autogene training.

Jaartraining zelfsupport technieken

[*info@connycoppen.nl*](mailto:info@connycoppen.nl)

[*www.connycoppen.nl*](http://www.connycoppen.nl)

Prof. Jordanlaan 56

3571 KB Utrecht

030-2735477

Uitschrijven / Gegevens wijzigen

Powered door YMLP

De Tao van gezondheid. Lente dag 12 april. **Globale inhoud, wijzigingen voorbehouden.** (dd.8-apr-13).

Start 10.00 uur . V.a. 9.30 inloop. In 'De Orbit' in Zeist.

10.00 uur: meditatieve afstemming op het houtelement en het essentiële principe van de lente.

Daarna delen en verder afstemmen op het element.

Kern dingen die aan de orde komen:

- fases van groei en ontwikkeling.
- Je ontvouwen zoals je bedoeld bent te zijn. Je licht op aarde willen brengen en wat er zoal mis kan gaan in de kindertijd.
- Wilskracht, derde chakra, frustratie, boosheid en levenslust..
- Welke organen en systemen hebben het meest te lijden van 'in het keurslijf moeten' , frustratie, of van blokkades op je levensstroom?
- Hoe herken je dat en hoe ondersteun je dat? (denk aan: bewustzijn, levenshouding, fysieke houding, beweging, oefeningen, voeding, adem, visualisatie, meridianen)

Na een korte pauze doen we lichaamsgerichte oefeningen voor het hout element; het bewegingsapparaat, de pezen, de lever, galblaas en hun respectievelijke meridianen. Kernwoorden hierbij: plezier, vitaliteit, levenslust, oorspronkelijk.

Na de middagpauze:

Verdere verdieping van het thema.

Ontdekken van wat jou beweegt in je leven

en in je werk. Wat geeft je energie en wat

kost jou energie? Wat wil er leven en

stromen in jouw leven en jouw werk?

Praten met de lever/galblaas. Oefening in

tweetallen.

Na een korte pauze

Delen, verdere verdieping en toespitsen

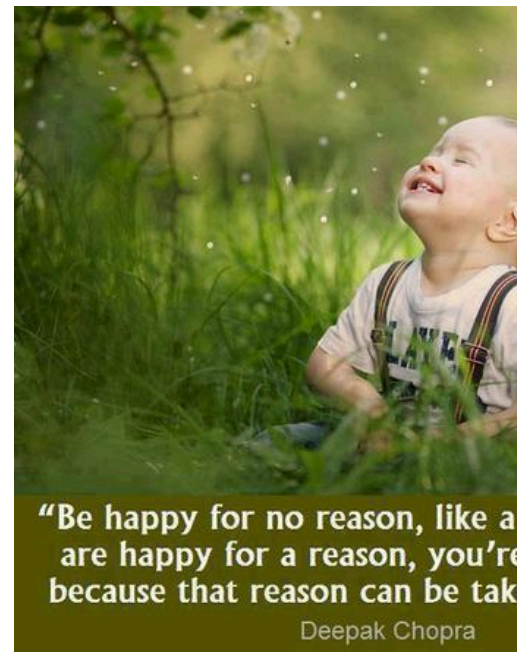
van het geleerde op het werken met

andere mensen en het herkennen van

disharmonie in dit element.

17.00 uur einde. Ik kijk uit naar en fijne dag samen met jou!

Hartelijke groet, Conny Coppen



PS: Aanmelden kan nog zolang er plek is. Je doet in principe mee voor de hele cyclus van – nu nog -5x. (in februari 2014 begint weer een winterdag en kan je gemiste dagen inhalen) Volgende lesdagen: 07 jun. 2013 - 04 okt. 2013 - 15 nov. 2013 - 10 jan. 2014. Kosten € 85,00 per lesdag. In 1x of per keer te voldoen