

Werken met de Nieuwe Energie

'Qi gong en meditatie', onder deze noemer verzorgt Riet Beks in het Oost West Centrum al jaren lessen die mensen inspireren zelf aan hun gezondheid en groei te werken. Zoals de docent zich in de loop der jaren ontwikkelt, zo ontwikkelen zich ook haar lessen. Riet werkt nu naast de Qi Gong oefeningen en Healing Tao meditaties ook met de Nieuwe Energie. Reden voor een (hernieuwde) kennismaking met deze bijzondere docente.

Riet: 'Al jaren geef ik Qi Gong en meditatielessen. In de cursussen die ik geef laat ik me inspireren door het Taoïsme en het Healing Tao systeem van Mantak Chia. Dit spreekt mij erg aan omdat het Taoïsme de nadruk legt op een gezond lichaam. Een gezond lichaam helpt om je emoties in balans te brengen en geestelijk tot rust te komen. Het biedt ook een veilige basis voor spirituele groei, een belangrijk onderdeel van de cursus. We leven namelijk in een tijd van transformatie; wij en ook de aarde zijn op weg van de derde dimensie naar de vijfde dimensie. Hierin krijgen we een grote toevloed van energie uit de kosmos die we de nieuwe energie noemen. De derde dimensie kenmerkt zich door dualiteit: we voelen en weten niet meer dat we van oorsprong een godsvonk, een engel zijn. In de vijfde dimensie daarentegen ontwikkelen we weer een eenheidsbewustzijn. Het is de nieuwe energie die ons hart opent en ons verbindt met ons goddelijke zelf. Hiermee kun je heel natuurlijk aan je spirituele groei werken'.

Hoe werkt de Nieuwe Energie?


Riet: 'Via Annemiek van der Zant ben ik in contact gekomen met de nieuwe energie. Bij haar heb ik de lichtmeditaties geleerd. Het werken met de nieuwe energie heeft mij erg veel gebracht vandaar dat ik het integreer in mijn lessen. Ook Steve Rother is een grote inspiratiebron voor mij. In de cursus Qi Gong en meditatie die ik geef maak je kennis met de nieuwe energie. De nieuwe energie is een veld met een hoge energiefrequentie. De hoge trilling creëert een bewustzijnsveld van liefde, vertrouwen,

mededogen en dankbaarheid. Voorheen waren er jaren van meditatie nodig, liefst in een klooster of teruggetrokken in een grot om een staat van mededogen of verlichting te bereiken. Nu, met de nieuwe energie kan het allemaal veel sneller. Voor het eerst in de geschiedenis reiken we niet meer omhoog om de hemel te bereiken maar nodigen we het goddelijke uit in ons lichaam. Het hoger zelf daalt letterlijk in in het lichaam. De lichtmeditaties die ik in de cursus aanbied helpen daarbij'.

Ze vertelt verder: 'In de witte vlammeditatie leer je hoe je zelf het energieveld van hogere trilling kunt neerzetten. Je kunt dat veld voelen als trilling in je lichaam en om je heen, als een veld waarin je thuis bent bij jezelf en waarin je vrede en harmonie voelt. Je kunt de witte vlam in je dagelijkse leven gebruiken. Door elke dag te beginnen met dit energieveld om je heen te zetten, word je je ook veel bewuster van hoe het is om in je eigen energie te zijn, in je eigen mooie vlam van licht. Je komt bewuster in het leven te staan en leert stap voor stap hoe je in allerlei situaties steeds beter je eigen energie vast kunt houden'.

Hoe ziet een Qi Gong en meditaties eruit?

Riet: 'De lessen bestaan voor de helft uit Qi Gong oefeningen en voor de helft uit meditaties, zittend op de stoel of liggend op de mat. Naast de lichtmeditaties werk ik in de cursus met de lichaamsmeditaties uit de Healing Tao. Deze blijken heel goed te combineren met de Nieuwe Energie, ze versterken elkaar. Door de Qi Gong oefeningen leer je om in je lichaam te voelen. Je vraagt je drukke geest om de buitenwereld even los te laten en alleen



Riet Beks is opgeleid door Mantak Chia en geeft Healing Tao en Qi Gong en meditatielessen. Belangrijk in haar lessen is het leren leven vanuit 'je hart'. De samenwerking tussen lichaam en geest en het kunnen aanspreken van helevende vermogens die iedereen heeft, spreekt haar enorm aan. Riet heeft zich vervolgens laten inspireren door Annemiek van der Zant. Ze organiseert samen met Annemiek workshops en bewustzijnsreizen naar Egypte. Riet heeft bij Steve Rother een workshop activeren van de pijnappelklier gedaan en laat zich ook door zijn boeken en werk inspireren. Daarnaast heeft ze een massagepraktijk waarin ze Qi Nei Zang behandelingen geeft. Verder is Riet Cranio Sacraal therapeut en geeft ze Cranio Sacraal behandelingen. Meer info: www.taopraktijk.nl en www.craniosacraalrotterdam.nl

te voelen, zonder oordeel. Je voelt eventuele spanningen en het mooie is dat het bewust worden van spanningen en blokkades vaak al voldoende is om ze op te lossen. Tegelijkertijd zijn de Qi Gong oefeningen een goede voorbereiding op de meditatie. In de les volgt na de Qi Gong oefeningen eerst de lichtmeditatie om je in een hogere energie te brengen. Daarna breng je in de lichaamsmeditaties deze hoge trilling gericht in het lichaam, bijvoor-

beeld door het licht naar je buik of naar je botten te ademen. Zo bouw je een stevig veld van hogere trilling op. Dit helpt de cellen in ons lichaam om zich te zuiveren en te herstructureren op een diep niveau. Ons lichaam gaat zich aanpassen en verandert in positieve zin. Het lichaam zorgt ervoor dat we steeds meer licht in onze structuur kunnen vasthouden. We leren leven met een hoge energiefrequentie. En dat voelt alsof het leven vanzelf gaat. Je zit lekker in je vel, je komt de juiste mensen tegen op het juiste moment. Je leeft als in een flow.

Wil je het zelf ervaren?

Kom dan op de Open Dag op 4 september voor de gratis open les van 11.00 – 11.50 uur, doe een (betaalde) proefles of schrijf je in voor de cursus.

CURSUS	Qi Gong en meditatie
DATA	ma 6 sept t/m 24 jan
TIJD	19.45 – 21.00 uur
PRIJS	€ 187,50 (15 lessen)
DOCENT	Riet Beks



Begin augustus bereikte ons het bericht over het overlijden van Charles Hond, oprichter en inspirator van de gelijknamige Yogastudio aan het Vasteland. Hij heeft Yoga en Spiritualiteit in Rotterdam mede op de kaart gezet. Wij wensen familie en medewerkers veel sterkte bij dit grote en onverwachte verlies. Hij zal in onze herinnering blijven als een gepassioneerde baanbreker.



**OPEN DAG
Cursussen**
Zaterdag 4 september
11.00 - 17.00 uur

- Gratis workshops

Kijk voor het complete programma van de Open Dag op www.oostwestcentrum.nl of in het Cursusprogramma Najaar 2010



**OPEN AVOND
Beroepsopleidingen**
Woensdag 8 september
19.00 - 21.00 uur

- Natuurvoedingskok /-consulent
- Natuurvoedingswinkelier
- Shiatsu-therapeut
- Medische Basiskennis

Kijk voor meer informatie over de beroepsopleidingen op www.oostwestcentrum.nl of vraag de Studiegids 2010/2011 aan.

