

OERVROUW

MAGAZINE

INSPIRATIE VOOR EN DOOR VROUWEN



NR.16

- ✦ YVONNE ROS & KRACHTPLEKKEN ✦ HET VERHAAL VAN NELLEKE GRIFFIOEN
- ✦ GERRIE MATHIJSSSEN & SCHILDEREN ✦ INTUÏTIEVE KUNST DIANE BOERRIGTER
- ✦ ANNEMARIE AARTS & UPGRID EXPERIENCE ✦ NIEUW BEGIN ✦ ARCHETYPE
- ✦ FEELGOOD ART ✦ ANNET BESKERS & EIGENHEID VIEREN ✦ VERSTILLING
- ✦ RECEPTEN ✦ MONNA REMMERS & LICHT SCHIJNEN ✦ VEERLE & NOORWEGEN

OVER HET BOEK & MONNA REMMERS



Wat fijn dat ik jullie hier mag vertellen over de bijzondere wijze waarop mijn kinderboek 'Fien laat haar licht schijnen' tot stand is gekomen. Op een ochtend werd ik heel vroeg wakker met een versje in mijn hoofd. Nu had ik al eens eerder een gedichtenbundel op deze manier geschreven, dus ik herkende wat er gebeurde. Het universum klopt als het ware aan je deur, er wil iets gezegd worden. Uit ervaring wist ik ook dat ik het meteen moest opschrijven, want anders glijdt het zomaar uit je geheugen weg. Het is alsof er een 'luikje' opengaat, de sluiers naar het veld van creatie worden wat dunner. Na een bepaalde periode sluit het zich ook weer. Het proces van schrijven is zeker geen channeling, maar meer een geïnspireerd schrijven. Je moet zelf gewoon nog heel hard werken hoor, maar er is een duidelijke verbinding voelbaar.

Voorafgaand aan het schrijven van mijn boek zat ik in een periode van herstel na een lange tijd van ziek zijn. Ik was in die tijd veel bezig met meditatie- en adem oefeningen. Ook deed ik iedere ochtend een zon-oefening waarin je je innerlijke licht laat schijnen als een zon in je zonnevlucht en die stralen als helend licht door je lichaam laat gaan. Deze oefening werkte heel helend voor mij. Het kinderversje dat mij werd ingefluisterd ging over die zon-oefening. Het kwam voor mij echt als een verrassing. Ik vond het meteen een prachtig versje en ook een geweldig idee, het resoneerde enorm in mij. Ik was vroeger een meisje dat wel wat hulp had kunnen gebruiken en ik had al zo vaak tegen mezelf gezegd: "Oh, had ik dit soort dingen toch maar vroeger geleerd, wat zou het me geholpen hebben."

Er kwamen al gauw meer van deze vroege ochtenden. Het werden weken waarin ik steeds pen en papier bij de hand had om alles wat ik doorkreeg op te schrijven. Soms een paar coupletten, soms een of twee regels en soms alleen een beeld. En zo schreef ik een versje over mediteren, een over een adem oefening en ontstond er een hele mooie affirmatie. Het is een samengaan van doorkrijgen, afstemmen, voelen, verbinden en je eigen inbreng.

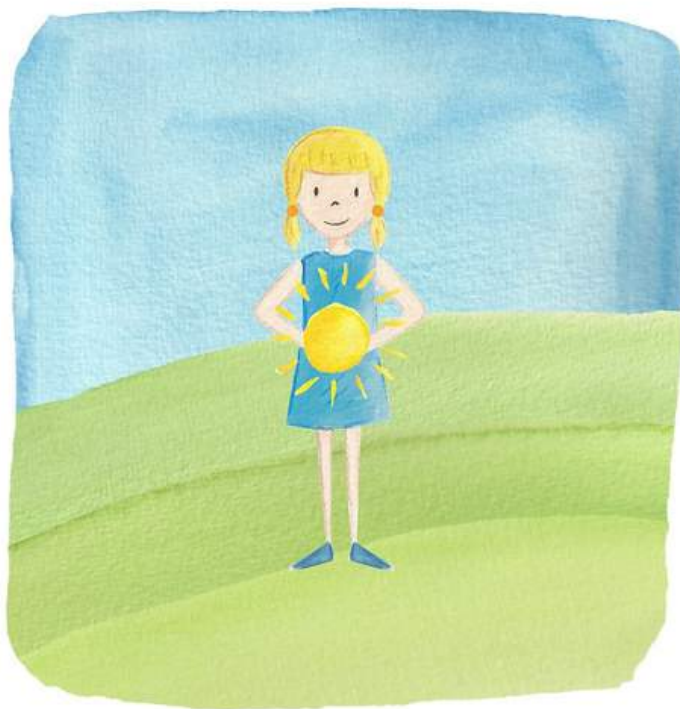
Na zo een poosje gewerkt te hebben kreeg ik vanbinnen te horen; "Dit is de blauwdruk, nu kun je het verder zelf." En dat heb ik gedaan, met volle overtuiging. Ik heb allerlei thema's verzameld en mijn innerlijke kind, dat kleine meisje van vier dat ik ooit was, op schoot genomen en ik heb haar met terugwerkende kracht alles geleerd wat ik zelf vroeger zo graag had willen leren. Als een wijze oma die ik nu ben: "Kom maar bij me, ik zal het je leren, luister maar". En al die tijd bleef deze prachtige verbinding voelbaar.

En zo is het proces naar een heus boek in gang gezet. Een tijd waarin ik veel heb mogen leren over mezelf, over vertrouwen in mijn talent, over zichtbaar durven zijn. Ook had ik deze tijd wel nodig om de missie die ik voel met dit boek meer in mezelf te verankeren. Maar gaandeweg heb ik geleerd meer op mijn gevoel te vertrouwen en te luisteren naar mijn innerlijke impulsen. Zo is ook een illustrator op mijn pad gekomen en wat heeft ze de door mij zelf gemaakte digitale schetsen goed aangevoeld en prachtig in aquarel vormgegeven.

Het is mijn diepe wens om de boodschap die in het boek doorklinkt te delen met jonge kinderen zodat ze al jong spelenderwijs leren hoeveel ze zelf kunnen doen om krachtig en vol vertrouwen in het leven te staan. Want hoe belangrijk is het dat we weer weten wie we zijn, dat we de weg naar binnen gaan en dat we ons licht durven laten stralen. Dat we leren voelen dat alles er mag zijn, dat in iedere ervaring een wijze les kan schuilgaan en dat je altijd je ruimte mag innemen. Ik ben heel dankbaar dat ik gehoor heb gegeven aan de roep van die vroege morgen en dat ik zo heb doorgezet om dit boek tot stand te brengen. Ik hoop dat het veel kinderen mag helpen.

Een lieve groet, Monna Remmers

Over het boek kun je meer lezen op mijn website:
www.spelenderwijs-spiritueel.nl



FIEN ZET HAAR ZON AAN



goedemorgen lieve Fien
het is weer een nieuwe dag
heb je fijn geslapen?
begin vandaag maar met een lach

hee dat voelt goed hè
zeg heb jij het licht al aan gedaan?
nee? het is echt een goed idee
zet je zonnetje maar aan

met je zonnetje aan
begin je de dag heel goed
het is wel even oefenen
maar ik zal je zeggen hoe het moet

ga maar voelen in je buik
ja voel maar eens vanbinnen
dat plekje daar onder je navel
laten we daar beginnen

stel je nou eens voor
dat daar een zonnetje woont
en dat zij speciaal voor jou
al haar stralen toont

laat dan al die stralen
eens door je lichaam gaan
en maak die stralen maar heel groot
ja zet je zon maar aan

laat het licht maar schijnen
op alles wat je voelt
zo schijnt er liefde op
ja zo is het bedoeld

voel dan ook eens buiten jou
die echte prachtige grote zon
laat jullie stralen maar samenkomen
en schijn maar samen met deze bron

dat licht dat is je ziel
zo mag je nog even weten
dat is wie je vanbinnen bent
lieve Fien zul je het niet vergeten?

de dag kan nu beginnen
je zonnetje staat aan
heb een hele fijne dag
je hebt het supergoed gedaan

OERVROUW

MAGAZINE

