

Herfst

De herfst is inmiddels in volle gang: de dagen worden steeds korter, het licht verandert en de natuur verkleurt in geel, oranje, rood, en bruin. De natuur trekt zich steeds meer terug en laat los wat het niet meer nodig heeft; de bladeren vallen van de bomen en de vruchten die niet geplukt zijn vallen op de grond. De herfst is het seizoen van loslaten – het loslaten van de actie, van de dynamiek, om ruimte te maken voor de rust en de verstillings. Het werk is gedaan, de yange energie van de zomer maakt plaats voor de yinne energie van de herfst en winter. Terugtrekken, naar binnen keren, loslaten en zo ook ruimte maken; dat is de energie van de herfst.



Naar buiten gericht zijn maakt plaats voor naar binnen keren – de actie maakt plaats voor rust. Hoe volg jij zo vanzelfsprekend mogelijk dit natuurlijke ritme in jou?

De natuur laat los wat het niet meer nodig heeft – wat niet meer dient. Welke activiteiten, verwachtingen of overtuigingen kun jij loslaten?

De herfst is een tijd van opruimen. Kun jij goed opruimen? Wat mag er bij jou opgeruimd worden? Zoals de herfstwind de oude bladeren wegblaast en opruimt.

De herfst gaat ook over vertrouwen. Vertrouwen dat het okee is om los te laten. Vertrouwen dat wat echt bij jou hoort, toch wel bij je blijft. Vertrouwen dat loslaten van het oude, ook weer ruimte maakt voor het nieuwe. Wat betekent vertrouwen voor jou?

