

DAGBOEK VAN DE SCHOONHEID

HOOGGEVOELIGHEID ALS KRACHT



*“Iedereen draagt iets kostbaars in zich dat in geen ander te vinden is.
Dit te ontdekken is je weg.” Aquarel Marleen Mertens*

Met de woorden van [Martin Buber](#) opent mijn “Dagboek van de schoonheid”

Dit boek groeide spontaan in de periode dat mijn leven uit balans ging.

Niet de hoeveelheid werk was de oorzaak van een burnout, maar het gevoel dat

- wie ik was - verloren ging.

Energie verdween, stress, onvrede, frustaties maakten me angstig. Het lichaam gaf signalen van pijn en ging ‘out’

Als hooggevoelige ben je kwetsbaar, zeer emphatisch (ik weet hoe jij je voelt) en ben je vooral bezig met geven aan de ander. Voelen en begrijpen, volledig geven zonder grenzen. Daarenboven voel je je schuldig omdat jouw mening of jouw aanvoelen niet hetzelfde is als die van je omgeving. Je komt er niet mee naar buiten , verstopt het in jezelf . In je binnenste koester je gevoelens, maar laat ze niet door je huid, omdat ze zo fragiel aanvoelen. Zo geraak je steeds verder van jezelf .

En het lichaam , ‘de tempel waarin je woont’ , ondergaat trillingen, spanningen en stress , zeer intens, waardoor het blokkeert .

Ik had de grens van mijn draagkracht bereikt.

Nooit eerder heeft mijn lichaam me zo duidelijk gemaakt dat het zo nauw verbonden was met mijn geest.

Deze ervaring bracht me in een periode van rust, tijd om te lezen en na te denken.

Ik vond steun en herkenning in o.a.

'De moed van Imperfectie' en 'De kracht van kwetsbaarheid' Brené Brown

'Naar huis' Ethan Nichtern

'De kracht van het nu' en 'De nieuwe aarde' Eckhart Tolle

'Het boek van emoties' en 'Het grote boek van levenskunst' Anselm Grün

'Mindfulness' David Dewulf

'Je leven kansen geven' Kamiel Duchatelez

'Stilte' Trich Nhat Hanh

'Levensbeschouwing' en 'Het licht van de schepping' Sylvain de Bleeckere

'Leven met hooggevoeligheid' Susan Marletta Hart

'Hoog sensitieve personen' Elaine N. Aron

ALS SCHOONHEID ONTWAAKT



"But loving yourself is a work of Art" H. Jumalon

Aquarel Marleen Mertens

Stilte, meditatie, wandelen, in de natuur vertoeven, vrienden ontmoeten en creëren brachten me terug bij mezelf. Mijn gezin gaf me de ruimte en de liefde .

Ik vond mijn innerlijke kind terug en heb het dankbaar omarmd.

Ik vond mijn authentieke zelf en aanvaardde mijn kwetsbaarheid als gave en positieve kracht. Deze ervaring gaf me nieuwe kansen.

"Dagboek van de schoonheid" is een schat aan gedachten, gevoelens, schetsen, beelden, kleuren, tekeningen, citaten en vooral 'waarden' die ik koester.

Het is een bron van inspiratie voor eigen werk als textielkunstenaar, schilder, lesgever.

Hierin vind ik ook de essentie terug en kan ik handelen vanuit eigen kracht in zelfvertrouwen en respect. Het voelt aan als een ontwaken uit een lange droom.

‘Kijk naar buiten en droom - kijk naar binnen en ontwaak’ Carl Jung

Dankbaar om mijn ervaringen te mogen delen, anderen te inspireren, door zelf de verandering te zijn.

‘Als de basis voor je daden innerlijke afstemming is op het huidige moment, krijgen je daden kracht van de intelligentie van het leven zelf.’ Eckhart Tolle

SCHOONHEID ALS DIALOOG

“Vertrauen und Liebe in alles was Sie tun” Pina Bausch

Als antwoord op mijn zoektocht, kom ik naar buiten met een missie.

Deze missie is ontstaan uit de droom om in harmonie te zijn met de natuur, het bewustworden van ‘puurheid- en echtheid’ en het verlangen om dit vorm te geven.

In mijn workshops ‘Tekenen en schilderen’ geef ik mijn ervaringen door.

Zelf creëren schenkt enorme vreugde, deze scheppende kracht ontdekken geeft je leven betekenis en heel veel energie.

Het is ook een uitnodiging om schoonheid te zien en te voelen in de dingen van elke dag en het kwetsbare van de gevoelige, creatieve handeling als kracht te ervaren.

Via intense waarneming sta je stil en luister je met al je zintuigen, maar vooral met je hart.

Het moment dat we schoonheid ervaren en waarderen, - of het nu film, muziek, dans, poëzie, architectuur of natuur is.... - zijn we volledig open en kwetsbaar !

Je komt in contact met je diepere zelf en je pure, authentieke gevoelens.

Via ontmoetingen in de kunst, wordt ook een dialoog mogelijk, die de mens oproept tot respectvol handelen.

‘Ware liefde is als de zon, die met zijn eigen kracht schijnt en die dat licht aan iedereen geeft.’ Trich Nhat Hanh



*“ We live only to discover beauty. All else is a form of waiting. “ Kahlil Gibran
Aquarel Marleen Mertens*