

Beste Hans

allereerst hartelijk dank voor de rijke ervaring tijdens ons stilte weekend in Huy die ik heb opgedaan tijdens mijn verblijf .

Een leuk weetje dat ik je nog wou meegeven afgelopen weekend tijdens ons stilte weekend in Huy, maar eerst even mijn ervaring over het weekend

Toen ik vrijdag 25/ 10 vertrok vanuit mijn woonplaats in Waasmunster voor een rit van om en bij de 1u en 15 min. en mijn lieve vrouw nog een dikke zoen gaf en nog een prettig weekend toewenste waren mijn gedachten al bij zondag 27/10. Ik zou wel tegen 13u 30 terug thuis zijn op zondag en zeker niet tot het allerlaatste blijven.

Aangekomen in Huy was ik aangenaam verrast van het mooie kasteel en de kleurrijke omgeving. Herfst was duidelijk aanwezig in de bomen en het straaltje zon rond het kasteel gaf alles een betoverde verschijning. Nu nog even gaan zoeken waar het allemaal zou gebeuren.

Een lieve dame (nadien vernomen dat het Mariette was, jou assistente) stond aan het onthaal en maakte me alles duidelijk waar te slapen en wat de eerste stappen zouden zijn. Eenmaal alles in mijn bescheiden kamertje opgehangen en terug naar de receptie waar Hans en zijn team ons van hartelijk welkom hete.

Na een rondleiding en een bakje thee (drink normaal altijd koffie) kregen we onze eerste sessie . Wat was me dat allemaal!!!! Rondje kennismaken, uitleg over het komende weekend en dan maar leren ademen. Buikje open buikje dicht. . Dacht wat gaan die ons hier allemaal leren of wijsmaken.

Om 18u naar de eetzaal en daar stond de soep al klaar wat normaal voorzien was om 19u. Onze kok had zich een uurtje vergist. Stond waarschijnlijk al op winteruur of ze wouden ons vroeg in ons bedje stoppen.

Om 19u alle mondjes dicht en dit tot zondagmiddag 12u. GSM had ik al afgegeven aan Hans. Dus van enige communicatie was er geen sprake. Hoe zou ik dit volhouden???? Als commercieel persoon binnen mijn onderneming heb ik 40 jaar geld verdiend met praten en nu moest ik zwijgen !!!! Ben trouwens 64 voor zij die het nog niet weten.

Nadien nog een lekkere massage bij Renate en dan naar de volgende stap

Om 20u nog een sessie van leren ademen en mediteren. Verdorie dacht ik, dat lukt nog ook om mijn hoofd leeg te maken. Onze Hans had toch kennis van zaken. En ja hoor om 21u na nog een laatste kopje thee (had er al 6 gedronken want aperitieven was niet aan de orde) ben ik naar mijn kamer gegaan en ik denk 15 min erna lag is al in dromenland. Geslapen als een roos wat zelden gebeurt. Zaaaalig

Op zaterdag vroeg uit de veren (6u) en om 7u stretchen, yoga en mediteren. Leren ademen , oefeningen doen en tot mijn verbazing ook leren beven. (Beven of tremor zijn herhaalde, kort op elkaar schokkende bewegingen van één of meerdere lichaamsdelen. Ze worden veroorzaakt door onwillekeurige samentrekking van spiergroepen . Zalig

Onze Hans had ons weer wat nieuws geleerd. Ik vond het alsmaar leuker en leuker vinden en kon er niet genoeg van krijgen. Ik keek al uit naar de volgende sessie

Zo fris als een hoen naar het ontbijt voor het gezondste ontbijt van de afgelopen jaren. Thee (uiteraard) yogurt, bruin brood, kaas en fruit. Mijn vrouw zou het niet geloven. Het smaakte wonder bij wonder nog ook.

Nadien nog even platte rust en klaargemaakt voor een leuke boswandeling. Omdat ik meermaals per jaar (tot 3 weekends per maand tijdens de herfst en winter periode in ons huisje zit in de Duitse Ardennen (Schleiden-Morsbach) was het voor mij niet nieuws om bomen, groen en herfstkleuren te ruiken en te zien in het bos en waren alle geluiden herkenbaar. Maar toch genoten van deze korte wandeling.

Eenmaal terug in ons Kasteeltje opnieuw naar de volgende sessie van mediteren en luisteren. Wat deed die Hans dat goed. Had er opnieuw plezier in en het mediteren en ademen lukte alsmaar beter. Kon mijn hoofd eindelijk leeg maken , mijn geluk vinden in de kleine hoekjes van mijn lichaam en wonder boven wonder, ik vond het zalig. Hans had me duidelijk wat geleerd. Wat ik nooit had gekund werd opeens een klein trucje. De stress droop van me af en voelde me gelukkig en herboren.

Heb verder in de namiddag na een overheerlijk vegetarische maaltijd op bed gelegen en geslapen . Had duidelijk wat slaapgebrek of het kwam door de meditatie . Zal het waarschijnlijk nooit weten.

Nog even wat rondgewandeld, de tempels bezocht en kaarsjes gebrand om dan opnieuw een lekkere massage te krijgen van Renate. Ze heeft werkelijk gouden handen en nam de overgebleven stress en rugpijn volledig weg. Had hierdoor wel een sessie gemist bij Hans maar in het leven moet je soms keuzes maken en die lagen toen bij Renate.

Om 18u naar de grote tempel voor een boeddhistische misopvoering. Mooi, liefdevol en rustgevend. Was een mooie afsluiter van de namiddag.

Nog een lekker soepje om 19u en dan nog een sessie mediteren en ontspannen. Als Hans me niet had wakker gemaakt was ik in de tempel blijven slapen. Was opnieuw zalig en ontspannend.

Om 21u terug dodo en ja hoor opnieuw geslapen als een roos.

Zelfde ritueel de volgende ochtend. Opstaan om 6, sessie stretchen en mediteren om 7, ontbijten om 8 en om 9u de boswandeling maar deze heb ik opnieuw vervangen door een heerlijke massage bij Renate. Had meer zin in de toppen van haar vingers dan de toppen van de bomen.

Nadien nog een nieuwe sessie van mediteren en ontspannen. En toen zat ik al te denken verdorie straks is het gedaan hier. Van naar huis gaan zoals ik had gedacht bij mijn vertrek naar Huy was omgeslagen in, ik wil hier nog blijven, mediteren en ontspannen. Nog een laatste maaltijd, kamers opruimen, inpakken en naar de laatste sessie van de dag en het weekend. Was blij dat het een uur en 30 min duurde maar Hans had nog veel langer mogen doorgaan.

Na nog een leuke foto te hebben genomen van de groep was het uur aangebroken van

afscheid. Had het gevoel van een overheerlijke reis om dan afscheid te moeten maken van wat voor lichaam en geest een onvergetelijke ervaring was.

Hans je bent een topper. Een leuke , aangename en fantastische kerel. Ook al ben je Homo, je krijgt een plaatsje in men hart. Ik kom zeker terug naar jou.

Heb ondertussen al extra boeken besteld vandaag (2 dagen na de sessie om te geven aan enkele vrienden die het tof vonden dat ik dit gedaan heb en ook deze ervaring willen opdoen. Misschien heb je er al enkele nieuwe klanten bij voor een volgende sessie. Heb me ook al lid gemaakt op je website en volg je vanaf nu iedere dag. Ben beginnen lezen in je boek en het leest aangenaam en vlot.

Ook het mediteren ben ik verder aan het oefenen tijdens de ochtend en avond voor het slapen. Mijn vrouw vind het allemaal wel wat raar, maar komt allemaal wel goed.

Nu nog het weetje dat ik je wou meegeven. Haha

Je eerste boek “ Van SNOB tot Monnik”

Sorry Hans maar deze uitdrukking of stelregel klopt niet.

Een SNOB is in de meeste gevallen een Monnik of een Monnik is voor 95% een SNOB Dus jou stelregel van snob tot Monnik is niet correct en dus geen juiste verwijzing naar de titel van je boek.

Ik verduidelijk eerst waarom.

Het woord SNOB is ontstaan in de middeleeuwen. Namelijk in de universiteit van OXFORD.

In de middeleeuwen was de universiteit enkel toegankelijk voor de adellijke families. Toen er opstand kwam van de werkende klasse om ook hun kinderen toe te laten op de universiteit en na vele jaren opstand dit ook toelaatbaar was werd er door de studenten van adellijke klassen op de nieuwkomers (de werkende klasse) hun boekenkast geschreven” SNOB” wat niet meer betekend en komt uit het Latijn “ SINE NOBILITATE “ vertaald “ ZONDER ADELLIJKHEID”

Jouw titel betekend dus “ Van zonder Adel naar Monnik “ Haha

nogmaals dank aan het hele team: Hans, Marietta, Cédriq, Renate en Trinle de kok

Met vriendelijke groet

Guy De Jonge