

Feng Shui

The Art of Living

Sinds enkele jaren krijgt Feng Shui ook meer bekendheid in Europa. Steeds meer mensen worden zich bewust van de invloed van hun omgeving op hun geest en hun leven, waardoor Feng Shui ook in onze contreien gegadigden vindt. Vandaag ligt het levenstempo hoog, hebben veel mensen te lijden van stress en prestatiedruk; veel mensen verlangen dan ook naar een veilige thuishaven, waar ze tot rust kunnen komen.



Feng Shui is een meer dan drieduizend jaar oude kunst van binnenhuisinrichting. Feng Shui is The Art of Living, zoals het in het Engels zo mooi beschreven wordt. Letterlijk betekent Feng 'wind' en Shui 'water'. Het is een oosterse vorm van binnenhuisinrichting, waarbij gestreefd wordt naar het creëren van een natuurlijk gevoel van harmonie en balans, rekening houdend met de krachten van de natuur.

Feng Shui is met andere woorden een bewuste manier om je huis en omgeving in te richten. Aan de basis van Feng Shui liggen de Vijf Chinese Elementen: vuur, aarde, metaal, water en hout. Het is van belang dat die elementen steeds met elkaar in harmonie en balans zijn, om zo balans in het huis te creëren. De vijf elementen kunnen vertaald worden naar kleuren, materialen, decoratie en vormen.

Goede Feng Shui = goede thuis

Wanneer je woning volgens de principes van Feng Shui is ingericht, ervaar je een natuurlijk gevoel van rust en evenwicht. Wanneer je huis in evenwicht is, ervaar je dat zowel bewust als onbewust ook in je lichaam. Dat verklaart waarom je je in bepaalde huizen goed en relaxt voelt, terwijl je uit andere huizen meteen wilt weglopen.

Je huis en omgeving hebben onherroepelijk invloed op je lichaam en geest. Zit je huis niet goed, dan voel je je ook niet goed in je vel. Bepaalde huizen kunnen mensen onbewust in hun leven belemmeren. Dan is het goed je huis te laten bestuderen door een Feng Shui-specialist, die de oorzaak in je woning waarschijnlijk zal vinden.

Feng Shui is dus ook: verandering in je leven toelaten. Veranderingen in je huis veranderen je leven. Feng Shui maakt voor jou het juiste pad vrij. Ligt er nog rommel op dat pad, dan moet die eerst opgeruimd worden. Dat betekent loslaten. Veel mensen zijn bang voor verandering, uit angst voor het onbekende. Daarom stuiten sommigen op weerstanden, wanneer ze advies krijgen om bepaalde plaatsen in hun huis anders in te richten.

Velen zijn bang dat hun woning er bij het toepassen van Feng Shui zal uitzien als een Chinees restaurant. Veel Feng Shui-boeken geven immers oosters getinte decoratietips. Daarin moet je als westerling creatief zijn. Niet iedereen houdt van mandarijneendjes en porseleinen draken. Goede Feng Shui zie je niet, maar voel je. Door middel van de juiste kleurkeuzes, bepaalde materialen en hedendaagse decoratie kun je goede Feng Shui creëren, zonder kitscherige Chinese beeldjes in je huis te plaatsen. Voor veel mensen is dat een hele opluchting.



Goede Feng Shui zie je niet,
maar voel je.

Groeien door wind en water

Feng Shui is ook een psychologisch groeiproces. Wie op een weerstand botst, kijkt best naar de onderliggende reden. Welke blokkade schuilt erachter? Welk stukje van je verleden kun je nog niet loslaten? Wat houdt je tegen om het nieuwe toe te laten? Wat zou er gebeuren, als je het oude, vertrouwde zou loslaten en plaats maakt voor het onbekende? Feng Shui pas je dus ook niet van de ene dag op de andere toe. Het is een innerlijk proces dat moet groeien, en daar is tijd voor nodig.

Feng Shui is dan ook veel meer dan enkel je intuïtie volgen bij het inrichten van je huis. Het is een wetenschap, bestaande uit stukjes wiskunde, logica en astrologie. Je kunt de astrologie van een huis berekenen en vertellen welke invloed het huis precies op de bewoners heeft. Aan de hand van de richting van de voorgevel, de positie van de voordeur, het bouwjaar van het huis en nog enkele andere aspecten kunnen we de gunstige en minder gunstige sectoren van het huis bepalen.

In Feng Shui-termen heet dat de Flying Star-methode. Die is niet enkel van toepassing op bestaande huizen, maar ook voor nieuwbouw of renovaties. Zo kun je vooraf de beste positie bepalen voor de voordeur, om een gunstige energie in het huis binnen te halen. Ook de beste plaats voor de slaapkamer, de kinderkamers, de badkamer, het bureau, de keuken enzovoort kunnen we vooraf bepalen, om zo goede Feng Shui in het huis te creëren.

De energie onder de grond moet eveneens in evenwicht zijn. Met wichelroedes kunnen we een soort bodemonderzoek uitvoeren. We gaan dan na of er geopathische stress of ongunstige stralingen (aardstralen, wateraders, andere stoorvelden of negatieve vortexen) onder het huis lopen. Is de energie onder de grond niet in balans, dan kun je nooit goede Feng Shui creëren.

Neem het heft in eigen handen

Ons geluk hangt niet enkel af van de invloed van onze omgeving. Je kunt simpel stellen dat een derde van je geluk bepaald wordt door je karma: het pakketje waarmee je geboren bent, en de levenslessen die je hier komt leren. Een ander derde van je levensgeluk



Kennismaking met An Sterken

“Enkele jaren terug stond ik op een kruispunt in mijn leven. Mijn leven stond op zijn kop. Gelukkig kon ik bij mijn moeder terecht, die een klein kamertje van twee op drie meter vrij had.. Die maanden bij mijn moeder waren goed, maar ik vond mijn draai niet echt. Ik besepte het belang van een woning, ingericht volgens mijn smaak en mijn energie. Op een avond keek in de boekenkast van mijn moeder. Tussen de stationsromans vond ik een paarse boekenrug: *De geïllustreerde encyclopedie van Feng Shui*. Ik nam het boek vast en kreeg een gevoel van thuiskomen. Sindsdien heb ik het boek nooit meer losgelaten.

Bij Marie Diamond, bekend van de film *The Secret*, volgde ik vervolgens cursussen over Advanced Feng Shui, Flying Stars, Kompaschool, Landschapsschool, wichelroedelopen en business-Feng Shui. Ondertussen vond ik een nieuwe woning en paste ik alles wat ik tot dan toe geleerd had, tot in detail toe. Mijn leven is sindsdien driehonderd zestig graden gedraaid. Ik ontmoette de juiste mensen op het juiste tijdstip en op de juiste plaats. Mijn levenspad werd steeds duidelijker en alles wat in de weg lag, moest ik loslaten. Soms was dat pijnlijk, maar het was wel erg bevrijdend.

Al snel werd ik gevraagd om het huis van andere mensen te bekijken. Tijdens de week werkte ik in de bedrijfswereld en in het weekend reed ik in Vlaanderen rond om Feng Shui-advies te geven. Ik had nog niet eens een naamkaartje of een website; het gebeurde allemaal vanzelf. Bij toeval kwam er plots een einde aan mijn carrière in de bedrijfswereld. Dat was voor mij het teken en hét moment om het als fulltime Feng Shui-consulente te gaan proberen. Mensen verklaarden mij gek. “Als hobby, oké, maar als job?” en “Good luck!” waren woorden die ik van iedereen te horen kreeg.

Naast Feng Shui-adviezen voor particulieren en bedrijven organiseer ik ook basisworkshops Feng Shui, waar mensen op een simpele en gestructureerde manier leren hoe ze hun woning volgens de regels van de Feng Shui kunnen inrichten.”

In de volgende *Luck*-nummers zal An telkens handige tips en weetjes meegeven over hoe je je huis eenvoudig en onmiddellijk toepasbaar volgens Feng Shui kunt inrichten.

Info

www.fengshuiandmore.be



wordt bepaald door je eigen wil: wat je zelf met je leven doet, de manier waarop je je eigen leven in handen neemt. Tot slot hangt een derde van je levensgeluk af van de invloed van je omgeving, met andere woorden van de Feng Shui.

Die laatste twee, je eigen wil en je omgevingsgeluk, heb je in eigen handen. Twee derde van je geluk bepaal je dus zelf, maar je moet er wel iets mee doen! Feng Shui is niet de zoveelste hype. Feng Shui bestaat al meer dan drieduizend jaar en komt uit het oosten. Daar wordt de leer dagelijks toegepast en is het een normaal gegeven. Geen enkel bedrijf opent zijn deuren zonder een Feng Shui-specialist te consulteren.

In de jaren zestig waaide de leer over naar Amerika, waar men hem vereenvoudigde om hem voor het brede publiek toegankelijk te maken. Zo ontstonden verschillende strekkingen in Feng Shui, waaronder de populaire vereenvoudigde vorm: de Black Hat Sect Feng Shui, ook wel Fast Food Feng Shui genoemd. Zo raakte Feng Shui populair en bekend. Enkele meesters in het Westen passen nog de echte, traditionele Chinese Feng Shui toe, overgedragen van meester op leerling.

Leuker werken

Niet enkel in huis, maar ook op je werk wil je je goed voelen. De meeste mensen spenderen bijna twee derde van hun leven op de arbeidsvloer. Een goede, evenwichtige sfeer heeft dus zo zijn belang. Als het personeel zich goed voelt, zal het beter presteren, is de concentratie beter, is er minder ziekteverzuim, is er een betere sfeer onder de collega's... Dat alles draagt bij tot betere resultaten en meer succes voor het bedrijf.

Bedrijven kunnen een Feng Shui-specialist inschakelen, bijvoorbeeld bij het zoeken van een nieuw bedrijfspand of om het huidige bedrijfspand te optimaliseren en in balans te brengen. Zo worden de kantoorinrichting, kleuren, de juiste plaats voor de receptie, het juiste bureel voor de zaakvoerder, de boekhouder en de verkopers, de inrichting van de vergaderzalen, de kijkrichting van de werknemers en dergelijke bewust gekozen. Heel wat multinationals passen Feng Shui toe: Nokia, Coca-Cola, British Airways, heel wat banken, maar ook restaurants, hotels, winkels, kleinere bedrijven, wellnesszaken...

We kunnen nog een stap verder gaan en ook de huisstijl volledig aanpakken volgens de regels van de Feng Shui: de juiste kleurenkeuze voor de naamkaartjes en de website, de juiste vorm voor het logo, de juiste plaatsing van de gegevens (naam, logo en activiteiten) op kaartjes, brieven, flyers enzovoort.

Lay-out van Luck volgens Feng Shui-regels

Waarom kun je voelen dat Luck volgens de regels van de Feng Shui is opgemaakt? "Het logo, de kleuren en de huisstijl zijn allemaal bewust gekozen. Luck heeft vooral de elementen hout, vuur en aarde nodig. Die elementen zijn vertaald in het logo, de coverkleuren, de huisstijl, de keuze van de beelden. Alle medewerkers kregen een bewuste plaats in de vormgeving van het colofon. Elk hoofdstuk is gekoppeld aan een bijbehorend element.

”

Feng Shui
is een leer
waar
geen einde
aan komt.

Boeken

“We hopen altijd dat een ander het antwoord heeft. Dat het op een andere plek beter zal zijn. Dat ooit alles duidelijk zal zijn. Maar dit is wat het is. Niemand anders heeft het antwoord. Nergens anders zal het beter zijn. En alles is er al. In het diepste van je wezen ligt het antwoord. Luister naar je hart. En weet dat het enige wat je te doen staat, is zijn.”

(Lao Tse, in: Annemarie Postma, *Het leven is perfect*)

Genoeg. Meer geluk met minder

Met zijn boek *Genoeg. Meer geluk met minder* deed John Naish me nadenken over de manier waarop ik leef. Hij drukte me met de neus op de feiten: zo kan niemand een leven lang gezond en gelukkig zijn. Onze maatschappij is erop gebrand om iedereen te forceren naar méér: meer bereiken, meer verrijken, meer eten... Kortom: consumëren.

Daardoor zijn we gestopt met te luisteren naar ons lichaam en onze geest, die allebei luidkeels schreeuwen dat het genoeg is. Door elke keer die grenzen te overschrijden – waar we onszelf overigens voor feliciteren, want we leggen de lat immers hoger en dat beschouwen we als iets positiefs – maken we onszelf ziek en ongelukkig. Want je kunt altijd naar nog meer streven, maar het zal je niet meer voldoening geven.

We hebben maar een bepaalde hoeveelheid nodig van alles en het wordt tijd dat we ons daar weer bewust van worden. Zelf moet ik bijvoorbeeld af en toe de informatiekraan dicht durven te draaien: gsm uit, tv uit, boeken en magazines opzij, het internet afgesloten. Voor mij was dat het moeilijkste, maar het gaf dan ook het beste resultaat! Als je jezelf de tijd gunt om het even met (bijna) niets te doen, dan kom je pas echt tot rust. (*Stéphanie Duval*)

John Naish, *Genoeg: meer geluk met minder*, Bruna, Utrecht, 2008, 271 blz., ISBN 9789022993521.



Het leven is perfect

Aan dit superleuke ‘kookboek’ van Annemarie Postma ging al *Het lichaam is perfect* vooraf. Door een niet tijdig onderkende tekenbeet kreeg Postma op haar elfde de ziekte van Lyme, met gedeeltelijke verlamming als gevolg. Ze werd het eerste Europese fotomodel in een rolstoel. Het nieuwe boek start met een oud Indiaans gezegde: “Als je wilt zien wat je gisteren dacht, kijk dan naar hoe je lichaam er vandaag uit ziet. Als je wilt weten hoe je lichaam er morgen uit zal zien, kijk dan naar wat je vandaag denkt.”

Op een heel persoonlijke manier vertelt de auteur hoe je in zeven weken via zeven principes kan omschakelen naar een gezond, vegetarisch en bewust eetplan, dat de buitenkant van binnenuit doet stralen. Door de prachtige foto's en de rake citaten leest het boek als een trein. Zelfs als je de recepten niet uitprobeert, blijft een leuk en waardevol verhaal over.

Een uitspraak die me trof, is het laatste van de zeven principes: sluit vriendschap met jezelf. Hoe vaak staan we niet klaar voor onze vrienden, kinderen en familieleden, om hen plezier te doen of met raad en daad bij te staan? Hoe vaak laten we onszelf daarbij echter in de steek? Wie voelt zich niet vaak leeg, omdat aan alle behoeften van iedereen om ons heen voldaan is, terwijl onze eigen behoeftes alweer vergeten zijn? Sluit eerst vriendschap met jezelf, wordt werkelijk de beste maatjes die je maar kunt worden met je eigen ik. Pas als die taak vervuld is, kun je een heel goede vriend(in), ouder, partner zijn voor anderen. (*Muriël Kuypers*)

Info

www.hetlevenisperfect.nl,

www.annemariepostma.nl, www.uitgeverijforum.nl