

# Licht op je leven

bewustwording, spirituele groei en ontwikkeling

Nieuwsbrief mei 2011



## Wat is Spiritualiteit?

In mijn praktijk wordt regelmatig gediscussieerd over de vraag wat spiritualiteit nu eigenlijk is. Het woord "Spirit" (Geest) zit er duidelijk in. Maar wat is de Geest?

De Dikke van Dalen zegt erover:

### spi·ri·tu·a·li·teit

1. geestelijke levenshouding

Da's eigenlijk best een vaag begrip. Want wat betekent het dan als iemand zegt: ik ben heel spiritueel? Dat je een geestelijke levenshouding hebt? Dat ligt voor hand, iedereen heeft (bewust of onbewust) een geestelijke levenshouding. Als je verder zoekt op het woord spiritueel kom je een stuk verder, vooral bij de tweede betekenis:

## spi·ri·tu·eel

1. geestelijk
2. (van personen) opstaand voor alles wat met religie en metafysica te maken heeft

Voor mij persoonlijk heeft spiritualiteit alles te maken met verbinding. Alles in ons en om ons heen is doordrongen van Spirit of Chi (levensenergie). Zonder Spirit geen leven, geen materie. Dat betekent dat wij mensen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn: we maken deel uit van dezelfde energie.

De Maya begroeten elkaar met de prachtige woorden 'In Lak'ech', wat betekent: Ik ben een andere jij, of ik ben jij en jij bent mij.

Deze woorden zijn pure spiritualiteit. Spiritualiteit betekent op zoek gaan naar datgene wat verbindt. In andere mensen, in andere levensvormen, in situaties. Alles en iedereen om je heen weerspiegelt dezelfde energie. Dat betekent dat alles en iedereen je de spiegel voorhoudt: wat betekent dit voor mij, hoe kan ik me met dit contact, deze ervaring verbinden en wat heeft het mij te leren? Deze geestelijke levenshouding vraagt om een open hart: Liefde voor jezelf, voor anderen en voor alles wat op je weg komt is de verbindende factor en zorgt tevens voor de bewaking van je grenzen: is dat wat er nu gebeurt goed voor alle betrokkenen. Liefde is misschien wel synoniem voor Spirit.

Probeer dagelijks tijd te nemen om je te verbinden met de wereld om je heen. Verbind je bewust met de mensen om je heen, ook met de mensen die zo duidelijk je eigen verborgen kanten weerspiegelen.

In deze zonnige periode is het mooi om je te verbinden met de zonne-energie, bijvoorbeeld door deze meditatie te beluisteren:

<http://www.youtube.com/watch?v=REK0hF4OEG4>

of door lekker in de zon te gaan zitten en de volgende oefening te doen:

Zoek een rustige plek in de zon  
Ga lekker zitten en voel hoe de zonnestralen je verwarmen  
Sluit je ogen en voel waar je lichaam de aarde raakt  
Adem een paar keer diep in en uit

Leg je handen plat tegen elkaar voor je hart  
Voel hoe je hart zich opent en laat je liefde stromen...  
Beweeg je handen langzaam naar boven tot je voorhoofd  
Voel hoe je derde oog zich opent en sta open voor liefdevolle inzichten...  
Beweeg je handen nog verder naar boven tot net boven je kruin  
Voel hoe je verbinding maakt met universele liefde...  
Dan beweeg je je handen zo ver mogelijk naar boven  
Je opent je handen naar de zon en ontvang zijn warmte...  
Voel maar hoe de stralen van de zon je verwarmen...

Voel maar hoe de stralen van de zon je verlichten...  
Laat de warme, lichte energie maar door je heel lichaam heen stromen

Beweeg dan langzaam je armen in een wijde, ronde cirkel naar beneden  
Voel hoe de zonne-energie je aura vult  
Leg je handen weer plat tegen elkaar voor je hart  
Vul je hart met dankbaarheid...

Neem de tijd om te voelen hoe je zit  
Beweeg je tenen en je vingers...  
Open als je er aan toe bent je ogen

**Tip:** Op 14 mei a.s. geeft Ron van Dijen, auteur van het boek Sungazen, een lezing over de positieve kracht van de zon. Sungazing is een oeroude methode, die zo'n 5000 jaar geleden al werd toegepast binnen oude culturen, natuurlvolkeren en in vele religies, zoals het hindoeïsme, de Maya's, Lakota-traditie, het oude Griekenland en Egypte.

