



Stralen

Ik luister stil naar de golfslag die ik in mezelf hoor. Golven van geluk wisselen elkaar af met golven van verdriet, blijdschap, boosheid, angst en verwondering. Elke golf heeft zijn eigen geluid. Ik kijk en zie hoe het licht gebroken wordt in oneindige schakeringen van purper naar rood, geel, groen, blauw en violet. Elke golf heeft zijn eigen geluid en kleur. Ik ben in vervoering over mijn innerlijke schoonheid. Stil geworden, voel ik mijn gezicht veranderen. Het ontspant zich en er komt fonkeling in mijn ogen. Rustig wachtend breekt de zon door en straalt ik. Ik hoef er niets voor te doen dan te zijn. Zo simpel is het leven.

EEN MASKER OPZETTEN

En hoe moeilijk maken wij het. We willen het anders. We doen ons best. We kunnen niet aanvaarden dat het leven zich voltrekt zoals het zich voltrekt. We verzetten ons en verharden. Er komt een pantser om ons heen en een masker op ons gezicht. Weg is het stralen. Tot we beseffen: hé, waar is die blijdschap die me soms overvalt bij een schitterende zonsondergang, spelend met mijn kind, luisterend naar muziek.

HEELHEID

Het [zomerprogramma](#) 2015 gaat dit keer over 'stralen'. Je gaat weer luisteren naar je innerlijke golfslag. Het pantser en masker mogen van je afvallen. Lichaam, adem en geest komen weer samen. Er is geen haast, want ook met pantser en masker ben jij goed en mag je zo zijn. De zon breekt er soms toch doorheen en raakt jou aan. De zon laat jou weten dat je niet jezelf blijvend hoeft af te sluiten. Geregeld, vaak zonder dat je het weet, straalt je door masker en pantser heen. Deze momenten laten je herinneren dat dat is wat je gelukkig maakt. Uitnodigingen om op zoek te gaan naar een bestaan in vrijheid, ongewapend, kwetsbaar, vreugde en verdriet voelend. Je straalt jouw kleur die deel is van het oneindige spectrum van licht. Je leven wordt licht en helder. Je voelt je gedragen.

*Jij, die de bron bent van alle kracht,
Wiens stralen de hele wereld verlichten,
Verlicht ook mijn hart,
Zodat het ook jouw werk kan doen.*

Deze mantra hoort bij de [Runensteen](#) Sowelu, wat heelheid betekent. Voel, terwijl je deze mantra reciteert, dat de stralen van de zon zowel de wereld als jouw hart instromen. Voel dat deze stralen vanuit jouw hart ook de wereld ingaan.

Misschien vind je de volgende artikelen ook interessant om te lezen:

[Traag](#)

[Zomer 2019: jezelf ontmoeten](#)