

Als ik denk aan spiritualiteit...

Door: Anneke Durlinger



Anneke Durlinger werkt als NLP master trainer en geeft als zodanig alle (internationaal gecertificeerde) NLP-opleidingen vanuit Tjoys NLP training & coaching. Dit doet ze al meer dan 25 jaar met voortdurende enthousiasme waarbij bevoegdheid en ambachtelijkheid hand in hand gaan. Door haar zijn geschreven het *Handboek voor trainers* en *Voorbij je eigen wijze*, over metaprogramma's (samen met Guus Hustinx).
www.annekedurlinger.com

NLP-trainer Anneke Durlinger verbindt spiritualiteit vooral aan zingeving en bezieling. Voor haar hebben beide alles te maken met wat leeft en groeit. Dankzij zielsenergie krijgen woorden kracht en woorden expressie. Al kan het nog een hele kunst zijn om daar uitdrukking aan te geven.

Als ik denk aan spiritualiteit, dan denk ik aan mijn moeder en aan de katholieke kerk. Er was haar veel aan gelegen dat ik naar de kerk zou gaan. Goed voor mijn zielenheil.

Echter de gebeden zeiden me niet zo veel en bij de geloofsbelijdenis zorgde ik ervoor dat ik de zin 'Ik geloof in die ene heilige katholieke kerk' oversloeg. Er zijn en worden immers al te veel oorlogen gevoerd vanuit geloofsovertuigingen.

Ik zag evenwel de devotie waarmee mijn moeder en vader naar de kerk gingen, hun toewijding aan een hogere macht. Die toewijding aan een hogere macht, of misschien beter gezegd diepere kracht, ervaar ik zelf vooral in de natuur, de ruimte van de zee, die onafgebroken haar golven naar het strand brengt.

Mijn moeder reageerde dan vaak met: *"Och kind, zo voor je plezier langs het strand lopen, dat is toch niet 'te geloven'!"*

Zingeving en bezieling

Het woord spiritualiteit is vaak verbonden aan religies en instituten met alles

wat daaruit voortkomt, in goede zin en echter ook in kwade zin, zoals de heilige oorlogen. Voor mij een reden om eerder de woorden zingeving en bezieling te gebruiken. Het maakt het ook persoonlijker. Bezieling kun je herkennen in alledaagse dingen en hoeft niet hoogdravend te zijn. Een vrouw zei me ooit (ze was Brabantse): *"Ons opa is un lilluke vent, maar als tie op zun laond staot te werreken, dan ist'r ginne skonnere mensch dan hij."* ("Onze opa is een lelijke vent, maar als 'ie op het veld staat te werken, is er geen mooiere mens dan hij.") Zo ziet bezieling er voor mij uit.

Gedicht met diepgang

En natuurlijk zijn er ook mensen, poëten, die bezieling in woorden kunnen gieten. Er zijn gedichten die je ten diepste kunnen raken en je ook wakker kunnen schudden voor je eigen roeping. Toch heb ik het ook wel meegemaakt dat iemand een gedicht met diepgang voorlas met haperingen, waardoor de woorden, hoe mooi ook, hun kracht verloren. Het beleven van de woorden en daarmee het leven van de woorden, brengt de bezieling tot leven.

*"Speak it
It is my breath
My life
My spirit
I bring into."*

Native American

De ziel is als unieke levenskracht (je spirit) waarmee jij ter wereld komt en door jou in de wereld komt.

In onze eigen ontwikkeling als persoon, als professional, horen we vaak uitdrukkingen als

- Dit is waartoe ik me geroepen voel
- Dit is echt helemaal mijn ding
- Hiervoor ben ik in de wieg gelegd
- Dit bezielt mij

Het zonnebloempitje

Kijkend naar een zonnebloempitje, dan weet ik dat in dat pitje het potentieel zit uit te groeien tot een zonnebloem.

Natuurlijk komt het potentieel vooral tot uitdrukking als ik het ook feitelijk in de grond stop en het voldoende water en het zonlicht krijgt. Waar het mij hier vooral om gaat, is dat als ik naar zo'n zonnebloempitje kijk, ik vertrouw op het potentieel. Niet alleen met mijn hoofd, maar van binnenuit als vanzelfsprekend: instant vertrouwen.

Daarbij is het niet logisch om tegen een zonnebloem te zeggen: *"Je bent of wordt nu een vergeet-mij-nietje. Daar zijn immers de vergeet-mij-nietjes voor"*. Het begint met een zaadje, een zaadje van een boom dat de wijsheid in zich heeft om uit te groeien tot die specifieke boom. Er is een weten aanwezig in een zaadje, in een boom, in alles wat natuur heet te zijn.

Referentie in zichzelf

In de natuur heeft alles zijn plek en zingeving in het grote geheel. Waarom zou dat voor de mens anders zijn? Hoe vaak uiten we niet onze bewondering bij het zien van een pasgeboren baby: *"Kijk eens hoe klein en het klopt allemaal."* Zo begint ook ons eigen leven: een zaadcel en eicel samengevoegd om uit te groeien tot een mens. Kijkend naar mijn handen, zie ik twee maal vijf vingers. Ik herken mijn duimen, mijn wijsvingers, mijn pinken. En ze zitten allemaal op de 'goede' plaats. Onze cellen weten ondanks en tegelijkertijd dankzij ons, de weg in het groeien naar een duim, een nagel, een nier of wat dan ook. Cellen die bijvoorbeeld deel uitmaken van de nier, nemen met elkaar ook als vanzelfsprekend die vorm en functie aan. Ze maken deel uit van een groter geheel. Onze cellen hebben aldus een referentie in zichzelf, een natuurlijke intelligentie, een eigen wijsheid. Ze weten 'waartoe ze doen.' Ik ga ervan uit dat datgene wat op celniveau aanwezig is, ook aanwezig is op mensniveau. Dat 'waar jij toe doet' al als een gegeven in je aanwezig is: je bestemming, je roeping. Waarvoor jij in de wieg gelegd bent. Het is aan jou om daar wakker voor te zijn. Je hoeft daar niet over na te denken, alleen wakker voor te zijn.

*"Who looks outside: dreams
Who looks inside: awakens"*

Carl Jung

De wereld buiten je kan een steuntje in de rug zijn bij het wakker worden van je ziel. Een simpele opmerking, een boek dat je leest, een ervaring die je hebt, een mens die je ontmoet. Iets uit de buitenwereld dat resoneert met iets van wat jij diep van binnen voelt, of het juist wakker maakt. Via die ontmoeting ontmoet je jezelf. Zo kun je je bewustzijn ontwikkelen, waarbij je informatie laat versmelten met de wijsheid die je diep van binnen voelt. Dit versterkt je intuïtie en helpt je je eigen zingeving/spirituele basis gewaar te worden en te ontwikkelen. Bij het onderkennen van jouw innerlijke werkelijkheid is het belangrijk dat je dit doet vanuit sponsorship: 'instant vertrouwen in jouw eigen potentieel' en je eigen roeping. Wat jij in essentie voelt als jouw zielsbestemming. Het kan daarbij ook zijn dat je hoofd, je rationele denken, daarin achterloopt. Dat jij je intuïtie, je innerlijke wijsheid (al lang) volgt zonder dit bewust te beseffen.

Mijn bezieling heeft alles te maken met wat leeft en groeit. Of beter gezegd dat 'het' leeft en groeit. Met behulp van die zielsenergie krijgen mijn woorden hun kracht en mijn gebaren hun expressie. Het is niet altijd makkelijk om bezieling of spiritualiteit uit te drukken in woorden. Gedichten of bepaalde quotes raken soms heel krachtig wat jij in essentie voelt. Dan is het belangrijk de woorden te beleven zodat de woorden leven in jou en jij ze ademt. Dat is nog een hele kunst. Een kunst die je het ene moment misschien makkelijk afaakt dan het andere. Een voortdurend en rijk proces, waarbij jij letterlijk het meest uit jouw leven haalt. Dus wat bezielt jou? Waartoe voel jij je geroepen? ■