

Wedergeboorte – Lenteritueel voor vernieuwing

Door Roel Crabbe

Dit artikel online bekijken >>> [Wedergeboorte – Lenteritueel voor Vernieuwing](#)



In het sjamanisme neemt de verbondenheid met de natuurlijke cycli een belangrijke plaats in. Sjamanen in alle tradities weten dat alles kracht bevat en dat de scharniermomenten in de natuur plaatsen van kracht zijn. Deze momenten in de tijd worden in alle culturen benut via rituelen: bewuste momenten van verbinding, groei en vieren.

De lente brengt de kracht van een nieuw begin: de sapstroom komt weer op gang en de natuur begint een nieuw cirkel van ontvouwing en openen voor het hemelse licht.

De overgang van winter naar lente biedt ons de mogelijkheid bewust onszelf te vernieuwen, door samenwerking van sterke intentie, overgave en verbinding. Iedereen kan deze kracht benutten. Ze is er voor ons allen. Je doet dit door je bewust te verbinden met de kracht in de natuur. Met de bomen, de wind, de regen, de eerste hommels die weer vliegen.

In het levenswiel of medicijnwiel is de lente de plaats van het Oosten. De plek waar het nieuwe geboren wordt. De inspiratie die kwam in de droomwereld en de dimensies van de ziel kan nu makkelijker in het leven geroepen worden. Je kan deze lentekracht benutten door ze in je leven te verwelkomen in een eenvoudig lenteritueel – een moment van kracht.

Ik geef je ter inspiratie een beschrijving van een eenvoudig ritueel, dat je kan aanpassen zoals je zelf wenst:

Om je te verbinden met de kracht die huist in de cyclus van de seizoenen is het altijd best de natuur in te gaan. Kies een plek die je aanspreekt en waar je op jezelf kan zijn.

Begroet de ziel van deze plek, wees stil en eer de schoonheid van deze plaats. Neem de tijd om aanwezig te zijn en te luisteren, terwijl je je aandacht richt op je hart en alles in jezelf zacht maakt. Laat je lichaam zacht worden, maak je hart en je geest zacht. Herinner je dankbaarheid.



Wanneer je de plek begroet hebt en je je welkom voelt, zoek dan een rustige plek waar je kan zitten. Laat jezelf de innerlijke stilte betreden. Sluit je ogen en open je voor de kracht van deze plaats. Adem met de aarde, wees stil en doe niets. Geef je over aan de rust die leeft op deze plek en blijf bij je adem. Adem met de bomen, de struiken, het gras, de dieren, de wind.

Ga dieper in jezelf en herken dat alles leeft, dat alles essentie bevat en heilig is. Deze plek is heilig, je adem is heilig, de natuur is heilig, je hart is heilig. Laat de gedachten van de wereld van je afglijden en wees helemaal hier en dank deze plaats voor haar schoonheid. Ontmoet de kracht van deze plek in de stilte van je wezen.

Lentekracht is heel bruisend, vitaal en heeft een beloftevol karakter. Nodig deze kracht uit in je lichaam en adem ermee. Voel deze kracht, ze is als een opkomende zon, ze is als het eerste lied van de vogels in de ochtend. Voel deze kracht in je lichaam en heet ze welkom. Geef ze vrije toegang in je wezen en ontspan je lichaam verder.

Laat deze kracht van vernieuwing toe om thuis te komen in je hart en je verder te openen. Adem met de zon, het ruisen van de bladeren. Voel je liefde voor het leven, voor de magie van de natuur, voor de dans van de schepping. Laat jezelf oplossen in de omgeving. Enkel nog deze bruisende levenskracht die alles vernieuwt. Laat voor even alles los en geef je over aan deze bruisende kracht.

Laat jezelf toe te ervaren dat alles voortdurend nieuw wordt. Niets is hetzelfde als het moment ervoor. Je cellen vernieuwen zich, je adem is nieuw, de natuur is nieuw. Nodig deze kracht uit en vraag ze je te gidsen in je leven.

Luister naar je hart. Er zijn geschenken die leven in je hart. Geschenken van goedheid. Niemand kan ze schenken aan de wereld, behalve jij. Hoe klein of groot ze ook mogen zijn, koester ze, ze zijn de voorbodes voor wat komen gaat, ze zijn de geschenken van de ziel. Ze zijn de reden waarom je hier bent. Geef ze adem, laat ze groeien in je hart. Geef ze je lentekracht.

Adem met deze dromen van je hart. Voel hoe de natuur met je ademt. Voel de schoonheid van je dromen, je oprechte wensen voor goedheid. Koester dit en geef het voeding. Voel hoe je nieuw bent, hier in nu. Alles is nieuw in dit ogenblik. Alles is herboren en start hier.

Voel de kracht die beschikbaar is wanneer je je ten volle realiseert dat dit een nieuw begin is. Laat deze kracht vrij en gebruik ze als voeding voor de geschenken van je ziel. Voel dat je vrij bent, hier en nu.

Laat deze kracht verder door je werken en neem een tijd om je helemaal over te geven. Geniet van het hier zijn, zonder iets te moeten bereiken. Laat je voeden door de kracht van de natuur en één zijn met deze plek. Adem en wees hier.

Wanneer je voelt dat het tijd is om dit af te ronden, dank dan heel bewust deze plek voor haar omarming. Eer de schoonheid van deze plaats. Schenk in stilte of in woorden je wensen voor deze plaats. Ze heeft je kracht geschonken, schenk nu jouw zegening en kracht. Eer deze uitwisseling van energie.

Richt je dan op de essentiële kracht en dank de levenskracht voor jouw kans bewust te zijn. Voel het nieuw begin, het is hier, het is nu. Stel je voor dat je het levenweb kan waarnemen: het web dat alles met alles verbindt. Vervul jezelf met een stroom van zegeningen en laat ze stromen in het web met een oprechte wens van goedheid voor alle levende wezens.

Het is tijd om te gaan nu. Dit is het nieuw begin. Laat je leiden door je hart. Er is goedheid binnenin jou. Dat is je kracht. Laat ze vrij!



Warme groet!

Roel Crabbé

©2011 (herschreven februari 2012)



Roel Crabbé is de bezieler van Anam Cara, waar hij de [Basiscursus Sjamanisme](#) en verschillende [Trainingen, Workshops en Intensives Sjamanisme](#) begeleidt.

Hij geeft ook workshops in het maken en werken met de [Sjamaantrouw](#), [Rituele Dans](#), [Klankhealing](#), [Zweethutceremonies](#) en [Rituelen voor Transformatie](#).

Naast dit werk is hij actief als kunstenaar. Je kan meer over zijn artistiek werk vinden op www.RoelCrabbe.com

Dit artikel verscheen op de [Anam Cara website](#), in de rubriek [Sjamanisme](#).

Je kan op deze website vele artikels over sjamanisme, spiritualiteit en transformatie vinden, alsook de Online [Anam Cara Meditaties \(video en mp3-downloads\)](#) en Roel zijn [Gratis E-boek en Geleide meditatie](#).

Je bent vrij dit document ongewijzigd te verspreiden.

Meer info en artikels kan je vinden op www.AnamCara.be

Inhoud & afbeeldingen © Anam Cara – Griet Heylen & Roel Crabbé 2012

Overzicht artikels vind je op: www.AnamCara.be/artikels/