



Nieuwsbrief Jayra Sport

Professionals in Martial Arts

Bewuste dagen

Bewustzijn is een hedendaags *buzz* woord. Een woord dat nu hip is, maar dat een diepzinnige oorsprong kent. Het beweegt je gedachten, raakt het hart. "Goh, wat kan ik daar eens mee" is het eerste zaadje dat leidt tot actie dat leidt tot een zoektocht met als doel een leven vol rijke ervaringen. Harmonie in denken, gevoel en handelen. Bewustzijn is zoveel meer dan wat er tegenwoordig aan lading meegegeven wordt. Laat ik daar eens bewust naar kijken vanuit een spirituele invalshoek (want dat kan ik toch het beste: schoenmaker blijf bij je leest!)

Bij Jayra Sport is de term *bewustzijn* niet vreemd. Wees bewust van je doel, focus en laat je energie ernaar toe gaan. Daarna verbind je je technieken eraan en behaal je de hoogste eer. Niet voor niets zijn de meeste helden uit de krijgskunst historie vaak gedrenkt in een eenwording -met-het-universum sausje. Dat klinkt als een bijna onhaalbare zware tocht vol barre omstandigheden en uitdagingen. Is dat wel zo?

Bewust... zijn we dat niet al vanaf onze geboorte allemaal? Kijken we niet al heel bewust de wereld in als we geboren worden? Volgens mij gebruiken we ons bewustzijn al zo vroeg als we ons kunnen herinneren en misschien zelfs nog eerder (maar dan is het onbewust en dat is verwarrend in dit verhaal).

We gebruiken op elk moment van ons bestaan ons bewustzijn. Beseffen we dit wel voldoende? Ik denk dat de term 'bewustzijn' niets anders is dan ergens je aandacht op richten en het waarnemen. In mijn vak is bewustzijn een deel van het jargon en hoewel aan de oppervlakte de krijgskunst en zielenwerk ver uiteen lijken te liggen, is er niet zoveel verschil. Krijgskunst laat ons aspecten van het denken in samenwerking met je hart zien en verbindt ze met het menselijk bewegingsapparaat: focus en handel.

Dat zie je niet aan de buitenkant, net als bij zielenwerk weet je niet waar het vandaan komt. In essentie gaat het om een bewust maken van wat er nog onzichtbaar is.

De feestdagen zijn weer volop aanwezig en binnenkort gaan we met z'n allen weer fijn voornemens zijn om iets te veranderen in het nieuwe jaar. Waar draait al die gezelligheid, feestelijkheid en samenzijn nu toch werkelijk om? Vanuit mijn gezichtspunt draait het helemaal om het *bewust zijn* dat het leven in beweging is. Een vloeiend geheel met focus en richting, met zichtbaar maken wat onzichtbaar was, mogelijkheden zien en openingen. Dat we het verleden waarderen, het heden vieren en de toekomst omarmen. Respectvol buigen (zoals in de krijgskunst het begin en eind wordt aangegeven) naar het verleden en de toekomst.

Wat is dan bewustzijn?

Zoals ik het zie: Genieten van de waarneming van elk moment en vol overgave het volgende beleven.

Fijne feestdagen,
Vanessa Dijksterhuis

Vanessa Dijksterhuis
Spiritueel coach & Paragnost

Paragnost, spiritueel coach en Avatar-Master®
Amer 11 | 3068 GA Rotterdam | +31 (0) 10 4204880
info@vanessadijcksterhuis.nl | www.vanessadijcksterhuis.nl

Gashouderstraat 38 Rotterdam-Kralingen
Correspondentieadres: postbus 44051, 3006 HB Rotterdam
Website: www.jayra.nl - E-mail: info@jayra.nl
Infolijn: 06 15 16 42 85
KvK nummer: 24 36 31 72