



**RIANNE SPORTEL**

Woont in De Bilt en is zelfstandig ondernemer. Ze is coach, opsteller (onder andere familieopstellingen), trainer en pedagoog.

## ‘Dolfijnen herinneren ons aan onze essentie’

‘Om met elkaar in verbinding te komen vinden we het heel normaal om hulpmiddelen te gebruiken, zoals een telefoon. Tijdens de Dolfijn en Walvis Activatie Meditaties doe je eigenlijk hetzelfde. Je gebruikt meditatie om in contact te komen met de energie van de dolfijnen en walvissen, om zo een diepere verbinding aan te gaan met jezelf. Hoewel ik ook zwem met vrije dolfijnen, is het voor de meditatie niet nodig om in fysiek contact te staan met de dieren. Je kunt visualisatie- en andere technieken gebruiken om ze tijdens de meditatie uit te nodigen. Zoals ik het vormgeef, is het een geleide meditatie waarin we via ons lichaam eerst een innerlijke ontvangstruimte creëren. Met onze aandacht en intentie openen we ons dan voor de energie van dolfijnen en walvissen. Als aardse antennes stemmen we af op één zender of frequentie. De energie van dolfijnen en walvissen is er een van eenheid en onvoorwaardelijke liefde. Ze hebben een oer-energie. Dat is niet gek; ze zijn al 50 miljoen jaar op aarde, veel langer dan mensen. Ze kennen geen egostructuren zoals wij en kunnen daarom liefdevol in contact treden, zonder oordeel. Sinds acht jaar ben ik bewuster en actiever met hun energie gaan samen-

werken. Dolfijnen waren altijd al mijn lievelingsdieren en tijdens een wereldreis, waarop ik verschillende soorten meditaties uitprobeerde, waren de dolfijnen plotseling in een meditatie aanwezig. Achteraf gezien was het een soort inwijding.

Voor sommige mensen lijkt dat misschien ongrijpbaar – rationeel is het ook niet te bevatten. Maar wanneer je in aanraking komt met andere energieën dan je gewend bent, wordt je ervaring rijker. Ik ervaar zelf onder andere meer liefde in de verbinding met mezelf, de mensen om me heen en de aarde. Mensen die deelnemen aan mijn meditaties geven aan dat ze zich gezien voelen; ze ervaren zachtheid en een open hart. Ook als deelnemers geen beelden van dolfijnen en walvissen zien in hun meditatie, ervaren ze toch een diepe rust en ontspanning die soms nog dagen kan doorwerken.

Dolfijnen en walvissen helpen ons herinneren aan wie we in wezen zijn en brengen ons in contact met onze essentie, ziel. Meditatie is een manier om dit herinneren te activeren in ons dagelijkse leven. Het is alsof er nieuwe deuren worden geopend in jezelf, waardoor je je realiseert dat er oneindig veel meer mogelijk is.’