

Achter de wolken schijnt de zon



Het is een regenachtige dag waarop de zon zich niet laat zien. Toch weet ik dat de zon schijnt. De zon is opgekomen in de ochtend, waardoor het overdag licht is.

Soms is het 'donker' in mijn leven. Van binnen voel ik mij soms verward, boos, teleurgesteld of angstig. Deze gevoelens kunnen zich als een 'last' op mijn schouders of een 'zwaarte' in mijn hoofd vastzetten in mijn lichaam. Ik weet inmiddels uit ervaring dat ik er dan alleen maar bij hoef te blijven. Ik mag er juist even aandacht aan schenken. Er even bij stilstaan. Er tijd voor nemen. Er in door ademen en er geluid aan geven. Een traantje wegpinken. Dan kan de last of de zwaarte wegebben. En komt er weer ruimte voor plezier, liefde, enzovoorts. Ik voel me weer 'opgeruimd'.

Je zou het kunnen vergelijken met de lucht die opklaart. Ik kan weer genieten van de zon.

Bij stembevrijding gaat het altijd over de wolken en de zon. Beide uitersten en alles wat er tussen in zit kunnen bezongen worden. Het maakt niet uit hoe jouw 'lucht' er uit ziet, zwaar bewolkt, met mooie witte wolken of een lucht vol schapenwolkjes. Door er even bij stil te staan hoe het op dit moment met jou is kom je bij je diepste kern vol licht. Jouw licht dat volop mag stralen.