

Als je echt in vrede wilt zijn, moet je het nu zijn. Anders is er alleen maar "de hoop op ooit vrede". (*Thich Naht Hahn*)



Soms voel ik mij 'down'. Dan lijken de donkere dagen nog donkerder en de kou nog kouder. Het gemis van mijn dierbare zwager voelt zwaar. En wanneer ik een gebrek aan liefde ervaar voel ik me eenzaam. Ik haal dit jaar de kerstversiering en de kerstboom maar wat eerder in huis. Maar ook dat neemt mijn nare gevoelens niet weg.

Wel herinneren mij de lichtjes aan de hoop die er is. Altijd is er hoop. Hoop op betere tijden. Hoop op ..... dit kan iedereen voor zichzelf moeiteloos invullen. Ook al is de wanhoop soms zo nabij.

Ik sta mezelf toe om naar binnen te gaan. Om te onderzoeken wat er in mij leeft. Wat gedeeld wil worden, naar buiten gebracht. Zonder oordeel. Moeiteloos. En dat lucht op, maakt ruimte. Ik voel me weer vrij. Het Leven stroomt in mij.

Stapje voor stapje leer ik alles te omarmen wat er NU is. Wanhoop en hoop. Angst en liefde. Het 'niet-weten' en mijn innerlijke wijsheid.

Ik ontdek dat als ik de nare gevoelens toelaat er ook weer ruimte komt voor blijheid. Mijn levendigheid neemt toe naarmate ik alles wat er is er laat zijn. Ik ben steeds zelf degene die het kan toestaan om overal 'ja' tegen te zeggen. Leven in vrijheid is een keuze. Een keuze die je zelf kunt maken. Elke dag, elke tijd van het jaar weer.

Geef jij jezelf ook toestemming om overal 'ja' tegen te zeggen? Zodat je Leven kan stromen en je vreugdevol zingend door het leven gaat. Zodat je een Licht kan zijn in deze donkere dagen?