



Kerstgevoel

We naderen het hoogtepunt in de donkere dagen. Een deel van het jaar waar velen het dieptepunt van hun gevoel bereiken. Eenzaamheid, terugtrekken in jezelf, depressiviteit: allemaal tekenen van de donkere tijd.

Gek eigenlijk dat we deze tijd doorkomen met hoogtepunten als het kerstfeest, chanoeka en van oudsher ook het lichtfeest. Van alle tijden en culturen van het noordelijk halfrond zijn we in deze tijd op zoek naar het licht. In welke vorm dan ook. Rond het dieptepunt van duisternis (de zonnewende op 21 december) hebben we de behoefte om de duisternis te verdrijven en de hoop te delen dat het weer licht wordt.

Mooie sferen, veel lichtjes, maar ook warmte en veel gevoel naar elkaar. Kennelijk zijn we op onze kwetsbaarste momenten van eenzaamheid op zoek naar dat beetje liefde wat ons door de tijd heen helpt. We zoeken elkaar op, delen cadeautjes, eten met elkaar en scheppen een sfeer van licht en liefde.

In deze tijd komen we dan ook dichterbij onszelf. Voelen hierin dan ook de behoefte bij anderen te zijn. Gevoel van eenheid en geborgenheid. Van dat we er met elkaar wel komen. Tijd voor inkeer en rust. Terugkijkend naar het afgelopen jaar en genieten van alles om ons heen.

Ook de natuur doet hieraan mee. Ze is in rust voor de groei en bloei in de lente. In afwachting daarvan trekt zij zich ook terug om tot rust te komen en om kracht te verzamelen.

Dit is dan ook de tijd om naar jezelf te kijken. Hoe is het afgelopen jaar gegaan. Genieten van de dingen die je hebt ondernomen. Pijn, verdriet en vreugde her te beleven en los te laten in de sfeer van licht en liefde. Dankbaarheid voor alles wat je hebt mogen leren en jezelf weer op te laden met energie voor de aankomende lente.

Dit is een mooie tijd die we met elkaar creëren. Ben hiervan bewust en maak gebruik van de mogelijkheid om licht en liefde met elkaar te delen en door te geven aan de wereld. Zo wordt de wereld langzaam weer een beetje mooier.

Geniet van jezelf en van elkaar.

Ik wens een ieder dan ook veel licht en liefde toe.

Marko van der Beek
Leef je Wens