

Ontdek het

Ieder jaar bereiden we ons tijdens advent voor op de komst van het licht. Creatief schrijven en mediteren helpen ons in die periode de aandacht naar binnen te richten en te kiezen voor spirituele diepgang en bezinning.

Het moment waarop ik dacht "Er moet een andere manier zijn!", herinner ik me nog goed. Ik was de kerstspullen aan het opruimen en terwijl ik de lichtjes uit de kerstboom haalde, bekreep me een gevoel van gemis en teleurstelling. De advent en kerst waren voorbij, het nieuwe jaar was amper een week oud en ik had het gevoel alsof ik al die tijd in een alsmaar doordenderende trein had gezeten. En dat die trein eindelijk stilstond en ik kon uitstappen. Ik was moe, maar ook opgelucht dat de drukte van de afgelopen weken voorbij was. Ik had al die tijd zoveel ballen in de lucht proberen te houden, dat er voor niets anders tijd of gelegenheid leek te zijn. Ik rende van de ene afspraak naar de andere. Mijn agenda was veranderd in een spoorboekje met strakke schema's zonder lege ruimte voor verstilling en op adem komen. Ik keek naar de lege kerstboom en naar de dennennaalden die op het vloerkleed lagen en zei tegen mezelf: "Ik weet nog niet hoe, maar ik ga op zoek naar een manier waarop ik met meer ruimte en verstilling deze bijzondere tijd in het jaar kan beleven."

*lampion
van licht
geeft zichzelf helemaal
over aan haar opdracht
doorschijnend*



licht in jezelf

VERLANGEN NAAR STILTE

Advent is een heel bijzondere periode waarin we ons voorbereiden op de komst van het liefdevolle licht.

Het is een tijd van groeiend verlangen en van verwachtingsvol uitkijken naar het licht dat geboren wil worden – in ons en in de wereld.

Het is juist in deze tijd, waarin de dagen alsmaar korter worden en de natuur zich steeds verder terugtrekt, verstilt en zich opmaakt voor de winter, en het donker het lijkt te winnen van het licht, dat ik een toemende behoefte aan rust en ruimte ervaar. Ik wil net als de natuur verstillen en mijn aandacht een beetje uit de wereld terugtrekken om te kunnen reflecteren op wat was, rusten in wat is en me openen voor wat komt. Ik wil verwachtingsvol uitkijken naar de geboorte van het licht in mij.

Het is wonderlijk op te merken, dat hoe meer de buitenwereld mijn aandacht probeert vast te houden, hoe groter mijn verlangen naar stilte in mijn binnenwereld wordt. Dit verlangen kan ik niet langer negeren, want het vraagt steeds dringender om een authentiek antwoord.

UITDAGING

Ik ervaar de decembermaand als de meest drukke maand in het jaar. Wanneer ik in die weken dagelijks tijd en ruimte wil hebben voor bezinning en verstillen, dan is dat op zijn zachtst 'uitdagend' te noemen. Ik beheer mijn eigen agenda en wanneer mijn dagen te vol zijn om stil te staan en me te openen voor de fluisteringen van het licht in mij, dan is het tijd dat ik een andere keuze maak.

Om me hierbij te helpen heb ik enkele jaren (lange geleden) een werkboek gemaakt waarin ik tijdens de advent en kersttijd alle dagen schreef om te verstillen en diep te luisteren naar wat in mij verwachtingsvol wachtte om gehoord en verwoord te worden.

Om te voorkomen dat, ondanks al mijn goede intenties, deze stille tijd in de loop van de dag meer en meer onder druk kwam te staan, besloot ik om iedere ochtend, direct na het opstaan, éérst mezelf ruimte te geven voor creatieve bezinning en stilte, zodat ik opnieuw de verbinding met mijn eigen binnenwereld kon ervaren.

LABYRINT

Voordat ik 's ochtends mijn agenda opensloeg, opende ik mijn werkboek en keerde ik met mijn aandacht naar binnen. Ik bewandelde als eerste het prachtige vingerlabyrint op papier.

Na het lopen van het labyrint schreef ik, geïnspireerd door een mooi citaat, in een kwartier een hele pagina vol. In de beweging van het schrijven viel ik stil en kwam ik tot rust. Door dagelijks zó te schrijven gaf ik mezelf ruimte om me te openen voor wat deze tijd me aanreikt. Ik was steeds weer ontroerd en dankbaar als de inspiratie begint te stromen en fluisteringen van licht uit mijn pen vloeiden. Eens per week reflecteerde ik op hoe ik de afgelopen dagen had beleefd en welke geschenken ik had mogen ontvangen tijdens mijn stille tijd.

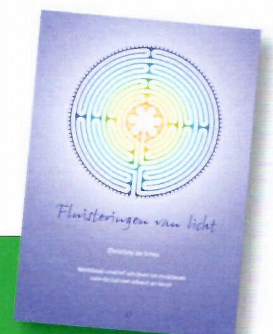
ANDERE MANIER

De drukte in de buitenwereld veranderde hierdoor niet, maar de manier waarop ik reageerde op die drukte, die veranderde wel. Ik kon gedurende de dag steeds vaker innerlijk in contact blijven met mezelf. Ik voelde me minder opgejaagd en aangespoord om overal 'ja' op te zeggen, in te stemmen en met alles mee te doen. Ik leerde te rusten en het licht in mij te verwelkomen.

Ik ben heel dankbaar dat ik deze 'andere manier' heb gevonden. Ook dit jaar zal ik tijdens de advent en kersttijd oefenen in het kunnen rusten in mezelf te midden van een drukke wereld vol afleiding. Na jaren geleden enkele verschillende versies van het werkboek te hebben geschreven, verschijnt dit najaar een prachtige universele uitgave van het werkboek met de allermooiste citaten.

Verwachtingsvol kijk ik uit naar hoe we allemaal schrijvend meer licht in onszelf ontdekken en hoe we dit kunnen delen met elkaar, want alleen het licht verdrijft het donker en maakt de wereld liefdevol.

Christine de Vries
Creatief-schrijvencoach en
spiritueel begeleider



NIEUW

Fluisteringen van licht

Werkboek creatief schrijven en mediteren voor de tijd van advent en kerst

Christine de Vries | 21 x 29,7 cm, 144 pagina's | ISBN 978 94 91557 83 5 | € 25,00 | Verschijnt oktober 2024



“Het labirint is een eeuwenoud symbool voor onze innerlijke levensweg en ik loop die weg altijd met aandacht. Onderweg kan ik me ontspannen, want ik hoef geen keuzes te maken of bang te zijn dat ik verdwaal, zoals in een doolhof. Het labirint biedt me de zekerheid, dat wanneer ik de weg volg ik altijd in het centrum aankom. Vanuit het contact met mijn centrum, keer ik terug de wereld in.”

Christine de Vries

TIP

John Musterd schreef dit boek over werken met het dubbel gespiegelde vingerlabirint.

ISBN 978 94 91557 22 4

