

INNERLIJK LICHT



Er wordt me gevraagd of ik een kerstgedachte wil schrijven. Mijn eerste ingeving is: er wordt juist veel te veel gedacht met kerst! Een gemiddeld gezin lijdt zelfs aan kerststress. Hoe verdeel je je familie over de twee dagen? Wat gaan we eten? Wie doet de boodschappen? En wat moet ik aan? Dat

zijn meestal de voornaamste 'kerstgedachten'.

Vanuit de yogafilosofie wordt steeds benadrukt hoe belangrijk het is om je gedachten tot rust te brengen, minder te denken.

De kersttijd is eigenlijk de meest geschikte tijd om naar binnen te gaan. In je huis, maar ook in jezelf.

Wanneer het uiterlijk licht afneemt, is het tijd om je te verbinden met het innerlijk licht. Dat kun je doen in meditatie of door de dag heen. Door bewust een kaarsje te branden bijvoorbeeld. In India zijn er heel veel rituelen waarbij lichtjes worden gebruikt. Lampjes gemaakt van ghee (geklaarde boter) bijvoorbeeld. Het licht ervan wordt gezien als een uiterlijke afspiegeling van je innerlijk licht. Dat vind ik zelf een mooie gedachte. Als het buiten donker is, binnen een kaars aansteken en je realiseren dat het licht er altijd is. Ook al is het buiten donker.

Diana Plenckers

*Saswitha Opleiding voor Yoga
en Wijsbegeerte*