

Openbaring 22 vers 5

*En er zal geen nacht meer zijn en zij hebben geen licht van een lamp of licht der zon van node, want de Here God zal hen verlichten en zij zullen als koningen heersen tot in alle eeuwigheden.*

---

Licht zoeken.

De periode van advent nodigt ons uit om licht te zoeken, maar laten we daar na 26 december vooral niet mee stoppen.

Licht helpt ons echt.

Licht helpt bij angst, bij verdriet, bij zorgen.

Hoe vóel je licht?

Start de oefening in een donkere ruimte waar je een kaars of lamp aan kunt doen. Maar wacht daar nog even mee.

Voel eerst even wat het donker met je doet. Zo is het, zo voelt het als er géén licht is. Geen hoop. Geen uitzicht. Dit is er, verder niks. Voel zo lang als voor jou okay is. Wat gebeurt er in je lijf als het zo donker is om je heen? Waar in je lijf voel je dat?

Maak nu een lichtje.

1 kaars, of een paar kaarsen of doe de lamp aan. En voel wat er gebeurt.

Voel wat er gebeurt met je ogen. Maar voel ook wat er in je lichaam verandert.

Kun je voelen waar in je lichaam het licht ook aan is?

Zou het kunnen dat je het in je tenen voelt? In je buik? Schijnt het op je handen? Wat doet het met je?

Hoe voelt je lichaam als geheel?

Zou er een spoor van licht in je lijf kunnen zijn?

God laat het licht altijd aan. Het is het eerste woord. Het is het laatste wat overblijft. We mogen God altijd vragen om haar licht in ons aan te wakkeren. Haar licht op ons te laten schijnen. We mogen het zelf reflecteren. We mogen voelen dat God de gouden glans als glitter over ons en in ons strooit.

En zakt de moed je soms zo in je schoenen, steek dan even een lichtje aan om je te helpen herinneren aan dit gevoel.

Wil je zingen? Goed idee! Bijvoorbeeld: Whenever God shines his Light van Van Morrison.

