

Het Donker

Bijna beleven we weer de langste nacht. De 'donkere dagen voor kerst'. Heel veel mensen zien op tegen het donker van de winter. We doen liever het licht aan, we (dag)dromen liever over zomer of fantaseren over winterslaap, om in het voorjaar pas weer wakker te worden, als het donker al geweest is. Heel begrijpelijk en ik droom nu zeker ook wel regelmatig over heerlijke vakanties.. Toch denk ik, dat als je de winter, of het donker, echt bewust beleeft, het je veel kan brengen.

Het donker, of de duisternis is eigenlijk heel belangrijk voor al het leven. Sterker nog, we hebben het nodig om te leven en te overleven.

En zo is het ook in jezelf. Je hebt het donker nodig. Bij alleen maar licht zouden we niet slapen, niet dromen en worden we vanzelf 'donker'. Bovendien geeft donkerheid binnen onszelf contrast. Duidelijkheid in wat je niet (meer) wilt...

Een heel betoog over donker, doe je dit jaar bewust met me mee het donker te beleven?

Onze plek in het Universum

In het donker kan je de sterren veel beter zien. Ik ken dit van kampeervakanties met mijn ouders. Dan ging ik met mijn vader voor de tent zitten en keken we uren naar boven tijdens een sterrenregen. Ik heb dit wel een beetje overgenomen en toen we in 2018 in de Alpen op vakantie waren hebben Feline en ik onze luchtbedden uit de tent getrokken en zijn toen in onze slaapzakken ook tijdens zo'n sterrenregen vallende sterren gaan tellen. Een heerlijke herinnering.

Als je op zo'n donkere plek ben is de Melkweg ook goed te zien, als een melk-achtige sluier boven ons. Als ik me dan onze plek in de Melkweg beseft, en dat die wolk een ontegenwoordige hoeveelheid sterren is waar je zo'n beetje van de zijkant tegenaan kijkt, dan raak ik altijd de draad een beetje kwijt, op een goede manier.

Ook kwam ik wel eens thuis van het stappen (ook nog niet zo lang geleden ;)), zette mijn fiets in de schuur en keek ik wel eens in het donker naar boven. Dan kwam ook wel eens dat besef. Dat gevoel wanneer je je naar boven kijkt, en onze plaats in de Melkweg beseft, een groot besef van nietigheid. En en binnen deze nietigheid bestaat wat mij betreft juist het al-omvattende. Wij op onze kleine aarde, met onze kleine wereld van binnen zijn ons eigen middelpunt. En tegelijk zijn wij een deel van de onbegrijpelijk grote Kosmos, het Universum. We're all made of stardust!

Ben ik je al kwijt? ;) Nou deze gedachten over onze plek binnen het alles, schijnen dus heel gezond te zien om je soms te beseffen. Kan je je voorstellen dat door ons kunstlicht er legio kinderen zijn die zich nooit bewust zijn geweest of zullen zijn van de Melkweg, onze plek hierin en dat gekke gevoel wat ontstaat bij onze plek in het Grotere Geheel?

In de natuur

Voor dieren in de wereld is donker van levensbelang, een oerwaarde. We hebben het nodig om te overleven. Vogels, muizen en vleermuizen, en in tropische landen schildpadden, raken in de war door kunstverlichting. Ze raken zelfs bedreigd door licht.

Het meeste zaad zou zonder donker niet ontkiemen. Niet te vergeten menselijk zaad. Dit heeft de geborgenheid, de bescherming en en het donker nodig om te groeien tot een baby. Veel dieren zoeken het donker op voor winterslaap. Ze hebben de energie in het najaar in voedsel opgeslagen zodat ze zo de hele winter door kunnen op hun 'reserves'. De bladeren

zijn van de bomen gevallen, en daar verricht zich juist het stille wonder. Op de plek waar de bladeren zaten, bevindt zich vaak voor het vallen alweer een nieuwe knop. In wintertijd voltrekt zich hier een heel proces waardoor het blad in het voorjaar weer uit de knop kan komen.

Als je iets niet ziet, betekent het niet dat het er niet is. Net als dat de zon altijd schijnt boven de wolken, verlicht hij (zij?) de aarde altijd aan de andere kant als het bij ons donker is. Heel simpel, maar ook een mooie, lichte gedachte vind ik. Innerlijk groet ik de zon wel eens als ik zie dat ie onder gaat. "Dag zon tot morgen". Het lijkt wel een kleuterzin, maar ik vind het een fijne garantie dat ie er de volgende dag weer voor ons is. En dat ie dit altijd voor ons zal blijven doen. Prachtig toch.

Slaap

Wat mij betreft zouden we het donker wat meer kunnen waarderen; Je slaapt beter en sneller in het donker, het biedt geborgenheid. Je maakt in het donker melatonine aan en dit helpt je lichaam sterk en gezond te houden. Daarnaast mogen in de nacht je hersens uitrusten, de boel verwerken met behulp van dromen wat je overdag hebt meegemaakt. Ik heb ooit eens gelezen dat slaap vooral essentieel is voor je hersenen en niet perse voor je lichaam. Je lichaam kan nog wel zonder slaap wanneer het rust, maar je hoofd heeft het echt nodig om te overleven.

De wereld is zo stil 's nachts, zeker nu zo'n beetje alles gesloten is er een grotere vorm van stilte ontstaan. We mogen toch niet naar het cafe of feestjes houden tot diep in de nacht, tot laat kerst- of nieuwjaarsfeesten vieren met veel mensen. Sowieso is het leven in de nacht minder uitbundig, maar nu op dit moment in de Lockdown-tijd missen we al helemaal niks, geen of minder 'Fomo' dus ;) Mij geeft dat wel een beetje rust. In de zomer wil ik graag overal aan meedoen en nu hoeft er even veel minder wat dat betreft.

Nachtdienst

Het schijnt dat je ritme zich vanzelf aanpast als er geen kunstlicht of schermen meer zijn. Je wordt dan eerder rustig en slaapt vroeger. Ik kan me er wat bij voorstellen, maar ik ga zelf pas het liefst slapen rond 00.30 uur, zomer of winter. Het zou een mooi experiment voor me zijn, geen kunstlicht. Ik heb me ooit eens laten vertellen dat er vroeger 'ochtend- en avondmensen' nodig waren om 'de stam' veilig te houden. Blijkbaar zou ik in de avond- of nachtdienst het beste functioneren. Leuk om eens bij stil te staan wat jouw functie had kunnen zijn. En wat de werking van kunst- en of schermlicht met ons kan doen.

Sommige mensen werken het fijnst 's nachts. Dan is er niemand die aan hun trekt of iets verwacht. Ik zag laatst in het tv-programma 'Nachtdieren' een kunstenaar in de nacht bezig met beeldhouwen, en hij werkte altijd in zijn blootje. Zo voelde hij zich het meest vrij. Niemand zag het toch en zo kon hij lekker doen wat hij het fijnst vindt. Bijzonder, en toch weer niet vind ik. In de leegte van de nacht kan er volop inspiratie ontstaan. Vroeger werkte ik tot diep in de nacht aan werkstukken voor school. Dat vond ik het fijnst en waarsschijnlijk was het ook een combinatie van inspiratie en een deadline die gehaald moest worden. Op een gegeven moment kreeg ik door dat ik in de nacht het beste werkte en leerde. Niet altijd heel handig overigens.

Andere mensen voelen zich juist alleen wanneer de rest van de wereld slaapt en zij voelen zich overdag weer op hun best. Zo veel mensen zo veel verschillen. Als je 's nachts wakker wordt kan het wel eens zijn dat gedachten opkomen die je overdag nog kan onderdrukken. Problemen, angsten, boosheid... Daarom liggen de meeste mensen 's nachts niet graag wakker. Alles wat oncomfortabel is lijkt ineens veel groter omdat de ruis eromheen wegvalt. Maar wat zou er gebeuren als je dat wakker liggen eens voorzichtig toe probeert te laten op zo'n moment? Stel nou dat het je gebeurt, wakker liggen, vraag dan aan de nacht wat het je wilt laten zien.

Je ligt veilig in je bed. Waarschijnlijk nog comfortabel ook. Heb vertrouwen dat je de volgende dag precies genoeg energie hebt voor alles wat je gaat doen. De nacht kan soms zo veel duidelijkheid geven, daar waar dat overdag nog makkelijker weg te drukken is. Misschien komt het echte donker in jezelf naar boven. Maar ook dan, is er altijd licht aan de andere kant, wanneer dingen duidelijker worden. That's life, Yin en Yan, Kop en Munt, Dag en Nacht. Grote kans dat je daarna nog even veel lekkerder slaapt ook.

Zo klinkt het donker zo slecht nog niet he. En bovendien:

****Na het diepste donker keert het licht weer terug****

Het licht keert terug

Op dinsdag is de nacht alweer een beetje korter, en voor je het weet voel je al echt dat de dagen langer worden. Ken je dat, dat het elk jaar weer opvalt hoe dit verandert en het even tegen iemand zegt? "Kijk, het is nog steeds licht terwijl het vorige maand nu nog donker was!" En andersom valt het in de zomer ook altijd op als het weer wat eerder donker wordt na de langste dag. En dat terwijl het elk jaar steeds weer opnieuw gebeurt. Toch wonderlijk dat het ons altijd weer opvalt. Alsof het wiel van het jaar ineens de andere kant op draait, een slag maakt.

Onze voorouders hadden allerlei tradities het terugkerende licht weer te verwelkomen. Zo maakten ze Yuleblokken met versiering en een kaars erop.

Deze wintertijd vind ik het mooi om stil te staan bij de natuur, of bij mijn eigen natuur. De winter is van nature een tijd om meer terug te trekken, meer naar binnen te keren. Dat is iets wat we tegenwoordig bijna overal zijn vergeten in ons werk en op school. Er wordt in de winter gewoon hetzelfde van je verwacht als in de zomer. En ook door de grote commerciële drukte van de feestdagen, kunstlicht en alles wat er maar bij komt kijken is de wereld super bedrijvig in de winter. En dit terwijl ons natuurlijke systeem (eeuwen) tijd vraagt om aan te passen aan nieuwe tijden. We zijn in de winter even prestatiegericht als in de zomer en daarom is het fijn om ook stil te staan bij onze innerlijke winter.

Doe je daarom met me mee om de winter in onszelf te eren?

Hierbij volgen enkele suggesties. Misschien vind je het alleen leuk de ideeën te lezen, of om het in gedachten te doen. Misschien kies je iets uit om daadwerkelijk uit te voeren. Doe vooral wat bij jou past.

- **Wandel! Wees je bewust van de omgeving.** Op het strand, in het park of bos, door de stad. Bij zonsopgang, zonsondergang of misschien wel 's avonds of 's nachts! Een avondwandeling in de wijk, stad of park, de lichtjes bewonderen, en stiekem naar binnen gluren naar alle kerstbomen. 's Nachts wandelen doen we niet vaak. Als je eens in de gelegenheid bent 's nachts in de natuur te wandelen, verwonder je dan over hoe je zicht zich aanpast aan het donker. Als je overdag wandelt, sta dan stil bij het wonder van het nieuwe leven in de bomen en in de grond. De andere kleuren dan in de zomer. Het ingetogene.
Maak af en toe een wandeling in stilte. Besef je wat je het afgelopen jaar allemaal hebt bereikt. Waar je nu staat. Waar je dankbaar voor bent. Besef je wat even mag 'braakliggen' voordat er allerlei acties ondernomen hoeven worden. Dit hoeft natuurlijk niet allemaal tegelijk. Je kan de ene keer stilstaan bij je verlangens, de andere keer bij wat je hebt bereikt enz. Het mooie aan dit woord 'stil-staan' is dat er ook letterlijk staat stil-staan. Je hoeft er dus verder even niks mee. Vertrouw, na een tijd van rust ontstaat er altijd weer een tijd van actie. Binnen de Universele Wetten behoort deze tot De Wet van Ritme en De Wet van Actie.
- **Steek af en toe eens een kaarsje aan** en sta daarbij stil dat er geen licht is zonder donker. Het kleinste kaarsje kan het grootste licht (in onszelf) ontsteken. Het is sowieso fijn om een kaars aan te steken en daarbij stil te staan bij iets of iemand waarvoor je dankbaar bent. Of voor iemand die het moeilijk heeft. Of ja, voor iemand die er niet meer is.
- **Merk de zon op in dankbaarheid.** Nu de zon wat later opkomt is het makkelijk om een wandeling te maken bij zonsopgang, en sta dan eens stil bij dit wonder van zonsopkomst en wat dit voor jou betekent. Hetzelfde kan je doen bij zonsondergang, maar dan in een afsluitende versie voor de dag.
- Als je 's nachts wakker bent, **wees je bewust van de nacht**, het donker, je comfortabele bed, je gedachten, je verlangens, gevoelens. Probeer het toe te laten in vertrouwen.
- Kijk op een heldere nacht eens omhoog naar het heelal en **verwonder je over het nietige. Juist het alles omvattende**, en dat dit eigenlijk hetzelfde is.
- **Trek een kaartje** uit een kaartenset en vervul jezelf met inspiratie. Als je geen kaarten hebt en het leuk vindt kan ik een kaartje namens jou trekken uit een kaartenset, ik heb er verschillende. Ik kan en een foto hiervan en de tekst erbij sturen via what's app.
- **Maak een (mini) altaar** voor iets dat je belangrijk vindt, een foto, een tekst of dit kaartje van hierboven. Het kan mooi zijn om de elementen terug te laten komen in dit altaar maar niets is verplicht en doe vooral wat je leuk en mooi vindt. Laat je hart vertellen wat erbij mag.
- **Maak een lijstje waar je allemaal dankbaar voor bent.** Dit geeft garantie voor een lichter gevoel. Dit kan ook lijstje zijn waar je dankbaar voor bent in personen. Ik ben ... dankbaar omdat hij/zij....Dezelfde garantie geef ik erbij.
- **Schrijf een liefdesbrief** aan jezelf of aan een ander. Doe ermee wat je wilt. Het gaat om het genot van het schrijven. Of schrijf gewoon wat je bezighoudt. Zet bijvoorbeeld een timer op 7 minuten en schrijf zo snel als je kan alles wat in je opkomt.
- **Neem tijd voor jezelf.** Een bad, een boek, een goed glas wijn of warme choco bij de open haard of kachel. Een dekentje erbij.
- Schrijf, teken of lees of knutsel over wat je bezighoudt. Neem bewust tijd voor jezelf. Of doe eens even niks. Staar lekker voor je uit, dagdroom.

- **Doe die smartphone eens wat vaker bewust uit** of leg hem in een andere kamer. Dit is vooral ook een note to self. Voor mijzelf geldt namelijk dat het grote plezier (geluk) zit in de dingen die ik een langere tijd aandacht geef. Een boek (voor)lezen, een film of serie kijken, iets creëren. Het kan mij en wellicht jou ook, zoveel geven waar je op langere termijn met veel meer plezier op terugkijkt. En dan weer die herinnering beleeft. De smartphone shotjes zijn even lekker en geven je op korte termijn een fijne kick, maar het echte plezier zit in duurzame aandacht.
- **Maak een Yuleblok** met een kaars erop en versiering erbij. Precies zoals jij hem wilt hebben.

Dit zijn enkele ideeën die bij mij opkwamen, maar misschien heb jij ook nog wel suggesties hoe je stil kan staan bij de Winter in jezelf. Heel leuk als je me dit laat weten. Door deze inspiratie wil ik ondanks de Lockdown toch een beetje de verbinding opzoeken, met jou, en met het donker.

Sowieso hoor ik graag wat je van deze inspiratie vindt en of wat het donker met jou doet.

**Bij dit schrijven gebruikte ik naast inspiratie uit mezelf, ook heerlijke inspiratie uit de 'Midwinter Inspiratie' van Natascha Bruti die ik mocht ontvangen in mijn inspiratiejaar bij Jij Natuurlijk (natuurcoaching) en ik gebruikte de 'Happinez' van deze december.*

