

'Schijn een lichtje'

Een oefening in hartelijkheid voor de Midwinter-Tijd

In de tijd rondom kerst, het feest van het licht, richten we ons naar binnen. Het is dan fijn om dicht bij elkaar te zijn. En dichtbij jezelf, om bij te tanken, terug te kijken of vooruit te blikken. In deze oefening schijn je een lichtje op jezelf, om met een nieuwe, hartelijke blik naar jezelf (of een ander) te kijken. Met deze blik en dat ruime hart maak je een Gouden Hart voor jou, jou of jou...!

Vorbereiding

Doe deze activiteit alleen of samen met anderen (bijvoorbeeld met je gezin, de klas op school, een paar vrienden, etc). Je gaat een gouden hart maken. Zet klaar: grote stevige vellen papier of (goudkleurig) karton, kladpapier, schaar, potloden, goudverf of goudkrijt, mooie (goudkleurige) pennen.

Goed in je lijf

Als je eerst beweegt en je bewust wordt van je lijf, gaat de rest van deze activiteit makkelijker! Schud jezelf even lekker uit, of dans op een lekker muziekje. Laat je bewegingen rustiger worden. Doe nu de **'In de Zon'** oefening: Sta rechtop, met je voeten wat uit elkaar, knieën los. Adem in en breng je armen zijwaarts omhoog, tot boven je hoofd. Je handen raken elkaar niet. Adem uit en beweeg je handen voor je gezicht langs naar beneden, alsof je alle zonnestralen zo je lijf in brengt tot aan je voeten. Doe dit een aantal keer.

Naar binnen, naar je hart

Ga lekker zitten op een stoel of kussentje. Sluit je ogen en adem een paar keer rustig in en iets langer uit. Leg je handen op je hart. Stel je voor dat er een lichtje schijnt in je hart, dat alles verlicht en warm maakt. Met elke in- en uitademing wordt dit licht sterker. Voel hoe je ontspant en zachter wordt. Kijk nu met dit warme gevoel naar jezelf, het licht van je hart schijnt als het ware door je ogen heen...: kijk met een warme, open blik naar jezelf. Wat is er bijzonder en fijn aan jou? Wat kun je goed? Wat is er mooi aan jou: binnen en buiten?! Schrijf dit snel op je kladpapiertje, schrijf alles op wat in je opkomt. En wat vind je minder leuk aan jezelf? Kijk ook daarnaar met een hartelijke blik: Wat is er waardevol aan? Wat geeft het je? Bijvoorbeeld: verlegen 'geeft me de tijd om te wennen'...

Gouden hart

Knip een groot hart uit een stevig (goud) papier. Teken/schilder alles in het hart wat mooi is en bijzonder aan jou, ook de 'minder' leuke dingen. Die hebben ook waarde. Maak het heel mooi. Dit is jouw gouden hart voor jezelf! Geef het een fijne plek in huis waar iedereen het mag zien, of bewaar het voor jezelf. Je kunt het hart ook lamineren of plasticeren, dan blijft het mooi.

Tip: je kunt dit ook doen voor een ander. Houd dan deze persoon in gedachten, leg je handen op je hart... Je kunt ook een gouden hart schilderen op een kussensloop, een dekbed, een t-shirt of placemat. Een heel hartelijk kado! Of hang de hele kerstboom vol met kleinere gouden harten... vol lieve woorden!

Ter inspiratie

vind je op de volgende pagina het **gedicht**

'Schijn een lichtje'

waar deze activiteit uit is voortgekomen.

Concept en uitwerking: www.deopenplek.nl

Schijn een lichtje

Zo in het donker van de winter...,

als 't licht soms zomaar

als een zonnestraal

je hart verwarmt,

Schijn zo ook eens 'n lichtje op jezelf
of op iemand die je lief hebt,
of op iemand die het nodig heeft

Schijn een lichtje,

ontsteek je hart
en straal als duizend sterren

in de nacht.

Maak de dag licht,
maak het leven licht,
geniet van alles dat er is,
pak de hand van een ander,
houd elkaar stevig vast,
vertel elkaar hoe lief je de ander hebt,
en vertel het jezelf,
hoe jij om van te houden bent

Schijn dat lichtje, al is het maar
een seconde of een moment,

Schijn dat lichtje en voel dat je liefde bènt

Wendy Traa

www.deopenplek.nl