

De Lichtridder

Er was eens een jonge, bijzondere, dappere en vrolijke lichtridder die altijd lekker aan het spelen, tekenen en zingen was en zo haar licht liet stralen in de wereld om haar heen.

Op een gegeven moment gebeurden er in haar leven een aantal dingen die ze niet zo goed begreep en ook niet zo fijn vond. Ze kreeg allerlei gevoelens van bezorgdheid, bangheid, eenzaamheid en verdriet. Een deel van die gevoelens waren van haarzelf, maar het meeste pikte ze op van anderen in de wereld om haar heen. Lichtridders zijn daar namelijk gevoelig voor, vooral als ze zelf even wat minder licht uitstralen.

Omdat ze dit allemaal niet zo kende, dacht ze dat al die gevoelens van haar zelf waren. Ze ging daardoor ook steeds meer de gedachten geloven die bij zulke gevoelens horen. Gedachten als dat er iets mis was en dat het misschien wel nooit meer goed zou komen. En zelfs dat het misschien wel allemaal door haar kwam. Dat zij iets fout had gedaan of dat er iets mis was met haar. Ze voelde zich daardoor nog minder fijn. Ze had geen zin meer om lekker te spelen en ze kreeg er zelfs pijn in haar lichaam van.

De mensen om haar heen zagen haar stralende licht steeds wat minder schijnen. Ze wilden haar graag helpen, maar wisten niet zo goed hoe. De lichtridder wilde dat eigenlijk ook liever niet en trok zich terug in haarzelf. Ze dacht diep van binnen dat het toch geen zin had en dat het allemaal aan haar lag. En ook al voelde ze zich niet zo fijn, het voelde ook wel veilig zo. Als de mensen maar weg bleven, konden ze haar ook geen pijn doen.

Op een dag voelde ze zich zo slecht dat ze zelfs een beetje lelijk tegen haar hele lieve eenhoorn deed. Die keek met een blik vol liefde terug en legde zachtjes zijn wang tegen die van haar en blies voorzichtig de warme lucht uit zijn neusgaten in haar nek.

'Weet je,' zei de eenhoorn zachtjes in haar oor, 'er is helemaal niets mis met jou! Jij bent juist heel bijzonder! Je bent niet voor niets hier op aarde. De wereld heeft jou nodig! Je mag er helemaal zijn! De rest zijn alleen gedachten in je hoofd. Gedachten die je bent gaan geloven. Want weet je, gedachten zijn helemaal niet altijd waar hoor. En dat je ze gelooft is overigens ook heel normaal. Dat doet ieder mens op een gegeven moment, dus ook lichtridders!

Weet je trouwens hoe je gedachten herkent die niet waar zijn? Als je je er minder fijn door gaat voelen, bang of verdrietig of triest of eenzaam en zo, dan klopt er iets niet helemaal met die gedachte.

En weet je wat je kan doen als je merkt dat je veel van zulke gedachten hebt?' De eenhoorn wachtte niet eens haar antwoord af en ging direct verder, 'in de eerste plaats is het belangrijk dat je dan gaat praten over wat je allemaal precies denkt en voelt, hoe moeilijk dat ook is. Met mama of papa of de juf of iemand anders die je vertrouwt.

Wat ook goed helpt is dat je gaat denken aan fijne dingen. Mensen kunnen namelijk zelf bepalen waar ze aan denken! Je zou misschien terug kunnen denken aan een keer dat je om iets moest lachen, of je op een andere manier heel erg goed voelde. Kijk maar eens of en hoeveel van die momenten je je kan herinneren!

Belangrijk is wel dat je de moed hebt om aan iets leuks te gaan denken als je je slecht voelt. Meestal geeft dat slechte gevoel je ook een soort van veiligheid. Dat het eigenlijk gemakkelijker is om je slecht te blijven voelen, dan de eerste stap te zetten en aan een leuke herinnering terug te gaan denken. Dat maakt het voor veel mensen erg lastig, maar lichtridders hebben zeker de kracht en de moed om het te doen!

De lichtridder voelde zich op dat moment al wat beter en met een dikke zoen nam ze afscheid van haar lieve, wijze eenhoorn. Maar alleen op haar kamer begon ze te twijfelen of wat de eenhoorn allemaal had gezegd wel waar kon zijn. En meteen voelde ze zich weer minder fijn. Toch besloot ze de raad van de eenhoorn een kans te geven. Ze begon te denken aan een keer dat haar moeder haar wilde kietelen en haar achterna zat tot ze beiden hijgend en lachend uitgleden en op de grond vielen. De lichtridder kreeg al de slappe lach van alleen het denken er aan. Hihihih... dat voelde goed!

In de weken daarna herinnerde de lichtridder zich steeds vaker dat ze haar eigen gedachten kon kiezen en ze had ook steeds sneller door wanneer ze weer onware gedachten geloofde en zich daardoor slecht ging voelen. Dan ging ze met iemand praten of ze dacht terug aan een fijne herinnering. In het begin vond ze het nog wel lastig om ook echt aan wat anders te gaan denken. Maar het ging elke keer beter. En als het een keer niet lukte, dan herkende ze ook de onware gedachte dat ze een mislukking was omdat het niet lukte. Ze bleef dan lief voor zichzelf en probeerde het gewoon nog een keer.

Ook als anderen boos of chagrijnig of verdrietig waren, of gemeen deden, haar overal de schuld van gaven of gewoon irritant waren, zag ze steeds vaker dat het niet aan haar lag. En zij dacht liever aan fijne dingen dan de zware energie van de anderen over te nemen!

Ook merkte de lichtridder dat het haar erg hielp om lekker te dansen en sporten en in de natuur te wandelen. Doordat ze haar lichaam bewoog, konden de nare gevoelens blijkbaar ook bewegen en verdwijnen. En dan kwam haar natuurlijke, vrolijke, lichte aard weer tevoorschijn.

Al snel was de lichtridder weer helemaal zichzelf en scheen haar licht weer tot in de verre omstreken. En met dat licht maakte ze niet alleen zichzelf, maar de hele wereld een stuk blijer en vrolijker!