



Balans

Zo nu en dan balanceer ik op deze plank. Aan de andere kant van de sloot ligt een prachtig bos, waar ik graag verblijf. Maar de plank ligt niet stabiel. Als ik naar het bos wil moet ik over de plank en dus risico nemen. Tot nu toe hield ik steeds droge voeten, maar het risico bestaat dat ik mijn evenwicht verlies en in de sloot val. Die angst voel ik elke keer weer. En ook de keuze om langzaam voetje voor voetje of heel snel in grote stappen over de plank te gaan.

Vanmiddag realiseerde ik mij dat de plank een mooie metafoor voor het leven is. Hoe houd ik balans tussen werk en vrije tijd of tussen mezelf en mijn gezin? Tussen wat anderen van mij verwachten en waar ik zelf naar verlang of wat ik nodig heb?

Om een evenwichtig leven te kunnen leven kan ik in de kramp schieten en mijn hoofd laten bedenken wat een juiste balans is. Maar ik kan me ook richten op mijn lijf en alles wat daarin voelbaar is en van nature de balans laten herstellen. In volle overgave. Met alle risico's die daarbij horen. Het leven voluit leven.

Stembevrijding lijkt op een wiebelige plank. Aan de 'overkant' is je verlangen naar vrijheid, speelsheid. Voordat je er aan begint is er angst. Angst voor (nog meer) pijn, verdriet of boosheid. Onderweg ervaar je zingend alles wat voelbaar is in jou. Wat in balans is of wat juist niet in balans is.

Eenmaal aan de 'overkant' wacht een nieuwe ruimte in jou. Bevrijdend. Helend. Voorbij de angst voel je heel veel wijsheid, kracht en liefde.

Je hebt steeds de keuze om over de wiebelige plank te balanceren. Of blijf je liever staan?

Als je gaat weet ik zeker dat je een hele ervaring rijker bent. En wees nou eerlijk, als je toch in de sloot zou vallen, fiets je toch snel naar huis voor een warme douche.