

## *Bang schaap*



Op de dijk in een mooi natuurgebied waar ik graag wandel loopt 'Stip', een wit schaap met een zwarte stip op de rug. Vorig jaar was Stip nog een lammetje en kwam ze dichtbij mij. Nieuwsgierig, onderzoekend, dartelend. Nu Stip een volwassen schaap is, is ze bang voor mij. Ze maakt dat ze weg komt als ik dichterbij kom.

Ik herken een stukje van mezelf hierin. Als kind kon ik zorgeloos genieten, zingen, dansen. Nu ik volwassen ben belemmert angst mij vaak om mij helemaal vrij te voelen. Angst om niet meer lief of aardig gevonden te worden. Angst om nog dieper te 'vallen', enzovoorts. Dat is uiterst pijnlijk en verdrietig om vast te stellen.

Nu kan ik daar gelukkig óók over zingen. In mijn zingen mag de angst, de pijn, het verdriet meeklinken. Ik mag er steeds weer 'ja' tegen zeggen, er mee ZIJN. Dat is niet ingewikkeld, maar vergt wel moed. De moed om alles te accepteren wat er gevoeld wil worden, wat er leeft in mij.

Maar wat lucht dat enorm op. En wat geeft dat een vrijheid! Omdat alles er mag ZIJN. Ik hoef mij niet beter of mooier voor te doen dan het IS. Want dat kost bakken met energie.

In de pijn, de angst, het verdriet zit enorm veel energie. Ik kan er geluid aan geven. Er zit muziek in! Ik kan het uiten. Ik kan het delen. Waardoor er weer ruimte komt voor lichtheid, vrolijkheid, genieten.

Dat gun ik jou ook. Een leven waarin je helemaal jezelf kunt zijn, in vrijheid.

Je bent van harte welkom!