



*Vanmorgen liep ik op een weg met aan weerszijden weiland en in de verte het meer. Er zaten honderden ganzen te fourageren en in de lucht vlogen regelmatig koppels over in V-vorm.*

*Al die ganzen hielden zich niet bezig met anderhalve meter, 'handen wassen' of mondkapjes. Het ontroerde mij. Iets in mij werd geraakt door de schoonheid en de wijsheid van de natuur. Maar ook het besef dat het leven van ons mensen het afgelopen jaar zo'n vreemde en onverwachte wending heeft genomen. Ik word heel verdrietig van de verdeeldheid die er is, de eenzaamheid van ouderen of de toename van depressiviteit. Ik weet ook dat het mijn eigen verdriet raakt. De tranen die ik niet kon huilen komen er nu uit. En dan voel ik angst. Ik ben bang dat ik zal verdrinken in het verdriet. Dat ik in een diepe put val waar ik niet meer de uitgang van weet.*

*Tot ik er in kan ZIJN. Tot ik mezelf kan dragen in het verdriet. Het kan onderzoeken. Wat IS er in mij dat zo geraakt wordt? Ik kan er in blijven doorademen. Ik neem mijn lichaam waar dat de spanning loslaat.*

*En dan komt het moment waarop ik weer opsta, waarop ik uit de put omhoog klim. Ik voel me zo licht als een veertje, zo vrij als een vogel. Ik bruis weer van energie. Ik LEEF.*

*Net als de ganzen die grenzeloos van de ene plek naar de andere vliegen op zoek naar voedsel.*

*Verlang jij ook naar lichtheid, vrijheid en levendigheid?*

*Vaak is het nodig om eerst je verdriet of je pijn de ruimte te geven.*

*Als stembevrijder kan ik jou daarin nabij zijn. Ik zal jou liefdevol begeleiden. Omdat ik mij helemaal afstem op jou krijg je altijd wat jij nodig hebt.*