



*'Er is echt ruimte voor het nieuwe als je al het oude durft los te laten'*

Een heel nieuw jaar ligt voor ons. Het geeft een gevoel van eindeloze mogelijkheden. Misschien ga jij dit jaar ook een droom waarmaken? Toch gaan gevoelens ook weer voorbij. Als je in je leven echt verandering wilt zal je op een dieper niveau aan het werk moeten. Je innerlijke criticus leren herkennen, het stemmetje van je ego, dat helaas nooit uit je leven zal verdwijnen. Je kunt er wel mee leren omgaan. De omstandigheden in je leven kun je niet veranderen, maar wel de manier waarop je er mee omgaat.

De afgelopen dagen heb ik een nieuw lied geschreven 'De stim fan draak' (De stem van de draak). De draak is mijn innerlijke criticus, mijn ego-stemmetje dat telkens weer roept dat ik nooit goed genoeg ben. Hij spreekt regelmatig in zinnen als: 'Je bent gek als je dat doet' of 'Ze vinden mij niet lief meer'. Als ik naar mijn draak zou hebben geluisterd zou ik nooit een cd met mijn eigen Friese liedjes kunnen maken. Dat ik nu mijn droom (bijna) kan waarmaken komt doordat ik ben gaan luisteren naar mijn lichaam. Mijn lichaam als tempel van mijn ziel. Waar gaat mijn hart naar uit? Wat zijn mijn diepste verlangens? Welke muziek wil er door mij heen stromen? Ik heb geleerd om de stilte toe te laten in mijn leven. En om te delen wat in mij leeft. Dat ik het niet allemaal alleen hoeft te doen.

En dan komt er opeens ruimte. Ruimte voor nieuwe dingen. Muzikanten die de liefde voor de muziek met mij willen delen. Een azc-vrouwenkoor.

Naast de stem van de draak hebben we allemaal een 'engel' in ons. De engelenstem fluistert zacht: 'zing maar, dans maar, leef je leven voluit en geniet' De engel is enkel Licht, enkel Liefde. Ik wens jou een jaar vol Licht en Liefde. Dat ook jij in 2018 mag gaan stralen!

*'Tútsje de ingel wakker, tútsje de ingel yn dy' (Kus de engel wakker, kus de engel in jou)*