



*'De voornaamste eigenschap van geluk is vrede, innerlijke vrede' (Dalai Lama)*

*Dit nieuwe jaar mocht ik beginnen met een vredeswandeling in Apeldoorn. Waarbij ik met mijn collega stembevrijders het zingen mocht begeleiden. Na de wandeling sprak Jan Terlouw ons toe. Van zijn toespraak heb ik het volgende meegenomen. Ik 'vertaal' het in mijn eigen woorden:*

*'Geluk en gezondheid kun je elkaar wel toewensen, maar je hebt er geen enkele invloed op. Vrede hebben we allemaal in ons. Je hoeft er alleen maar aandacht aan te geven. Als we gaan leven in broederschap hoeft er geen oorlog meer gevoerd te worden.'*

*We maken in ons leven van alles mee. Alles wat tussen de mooiste, meest gelukzalige hoogtepunten en de naaste, meest trieste dieptepunten zit. Het ene moment iets meer van het één, het andere moment iets meer van het ander. Wat altijd beschikbaar is, is vrede. Een stilte diep in jezelf, verbinding met de mensen om je heen, met de Bron, met het mysterie, God/Universum.*

*'Vrede' is eigenlijk 'ja' zeggen (of nog fijner: zingen) tegen wat er gebeurt in je leven. Kun je 'vrede hebben' met de situatie? Geef je ruimte aan wat er te voelen is? Laat je toe wat er geleefd wil worden? Dan kun je berusten in wat je overkomt. Vanuit een dieper 'weten' dat het goed is. Dat alles jou dient om te mogen groeien als mens. Om steeds meer jezelf te kunnen zijn.*

*Het van de daken zingen, omdat dat je Leeft.*

*Zingen verbreedert, zingen verbindt. Om shalom salaam. Als we de vrede in onszelf allemaal zouden gaan bezingen dan hoeft er geen oorlog meer gevoerd te worden.*

*Ik wens ook jou graag een vreugde- en vredevol nieuwjaar.*