

*“Alles gebeurt zoals het gebeurt, alleen het denken splitst de dingen op in ‘goed’ of ‘slecht’”
(Annemarie Postma)*



Vrij zijn in je doen en laten. Speels en genietend door het leven gaan. Wie wenst dat nu niet voor zichzelf en de ander? Voor mij wordt het steeds helderder waar ik blij van wordt. Het maakt mij blij als ik mijn talent ‘heler’ in de wereld kan zetten. Door mij daar op te richten voel ik voldoening, dat ik van betekenis ben. Maar o jee, wat kom ik veel gedoe in mezelf tegen. Het is alsof mijn lichaam zich steeds aan het her-programmeren is. Mijn nek, schouders en hoofd doen afwisselend pijn. Oude patronen worden weer aangeraakt. Mijn negatieve zelfbeeld ‘Ik ben niet goed genoeg’ steekt regelmatig de kop op. En ook twijfel en de angst ‘Komt het dan wel goed?’ Nu ik steeds meer vrijheid krijg in het indelen van mijn dagen, ben ik ook weer geneigd om heel hard te gaan werken. Het is nooit goed genoeg.

Gelukkig roept mijn lichaam mij een halt toe. Ik besef weer dat ik alleen maar hoeft af te stemmen op dat wat er NU is. En dat het NU al goed is. Dat voor alles een tijd is.

Het is NU tijd om op te ruimen en te ordenen. Ik kan heel erg genieten van het opruimen van een kast of la. Maar dan op de manier zoals we het in de opleiding hebben geleerd: Helemaal aanwezig in het moment, zonder einddoel, speels en genietend.

Zo mag ik ook genieten van deze periode van ‘opruimen in mezelf’. Door te pijn te bezingen ontstaat weer ruimte voor voldoening, berusting, genieten, kortom: een vreugdevol Leven.

Daarbij hoeft niks weg van wat er NU is.

Vorbij de pijn ervaar ik de rust en vrede in mezelf. Mijn essentie die er ook NU is en nooit is weggeweest.

Stembelijding gaat altijd over het accepteren van alles wat er NU is. Over de hoogtepunten èn de dieptepunten. Over dat je een ‘kneus’ bent èn een wonder.

Daar zing ik graag over en helpt me mezelf te ZIJN.