

*'Wij zijn niet op aarde om iets speciaals te worden, maar om onszelf te worden' Annemarie Postma*



Wat staat er op jouw verlanglijstje? Durf jij te delen waar je ten diepste naar verlangt?

Tijdens de opleiding tot stembevrijder moesten we een verlanglijstje maken en dat naar Sinterklaas sturen. Ik herinner me elk jaar rond deze tijd weer die opdracht. Hoe ik heel snel wist waar ik naar verlangde. Moeiteloos. Ik voelde het in mijn hele lijf en bedacht het niet met mijn hoofd. Ik verlangde niet naar cadeau's maar veel meer naar wijsheid, kracht en liefde. Om het leven te Leven zoals dat zich voor mij ontvouwt. Om mijn levensvreugde te delen.

Van de week las ik in een tijdschrift dat 85% van de Nederlanders liever aandacht krijgt dan spullen van de Sint. Aan-dacht suggereert dat er 'aan je wordt gedacht' Maar verlangen we in wezen niet allemaal naar aandacht voor wat ons persoonlijk bezig houdt of wie we ten diepste zijn? Dat er ook aandacht is voor de minder leuke dingen? Verdriet, angst, pijn, boosheid, schaamte?

Alleen als er ook aandacht is voor deze kwetsbaarheid en dit mag gaan stromen kan er ook ruimte komen voor wijsheid, kracht en liefde. Liever willen we van die minder leuke dingen af. Maar die horen er wel bij. Zo is het leven nu eenmaal. We hoeven ze alleen maar aan te kijken, er 'ja' tegen te zeggen, aandacht te geven. Aandacht wordt dan een vorm van aanvaarden. Aanvaarden hoe het nu met je is. Aanvaarden wat er allemaal op je pad komt. 'Ja' zeggen tegen het Leven dat geleefd wil worden, met vallen en opstaan.

Jouw 'verlanglijstje' kan daarbij heel behulpzaam zijn. Naast het aanvaarden van hoe je leven zich voltrekt op dit moment kun je altijd terug naar je verlangens. Want die zijn er, bij elk mens. Wij zijn nou eenmaal verlangende wezens. Sinds ik deze verlangens (weer) serieus ben gaan nemen en heb leren delen met anderen ben ik weer echt gaan Leven en hoef ik God-zij-dank niet meer te 'overleven'.

Door stembevrijding kom je snel bij je verlangens, voelend door middel van meditatie, ademhaling en lichaamswerk. Zingend delen van alles wat er toe doet in jouw leven. Op dit moment. Ik wil je graag nabij zijn.

Het mooiste cadeau ben je zelf!