



*'Een val in een greppel maakt je wijzer' (Chinees gezegde)*

*Het verbaasd mij steeds weer hoe snel ik weer in oude gewoonten terecht kom. Oude patronen die zo diep in mij verankerd zijn. Het lijkt alsof ik er nooit van af kom. Vervolgens ga ik me er, gewoontegetrouw, tegen verzetten en komt het als een boemerang weer terug. Soms gaat het letterlijk vast zitten in mijn lijf en voel ik weer de pijn in mijn rug, schouders of hoofd.*

*Zo ook nu met het project Slaapfestival met bewoners van het AZC en hun Nederlandse burens. Een prachtig project, waarin ik het vrouwenkoor mag begeleiden. Elkaar zingend ontmoeten. In vreugde en in verdriet. Mooier kun je het je als stembevrijder niet wensen.*

*Ook hierin kom mezelf tegen. Ik stort me voor meer dan 100 % in het project en vergeet te genieten. Hard werken is me zo vertrouwd. Het is nooit af, het kan altijd nog beter. Ook voel ik me enorm verantwoordelijk voor het slagen van het project en vergeet waar nodig hulp te vragen. En dat doet pijn, soms ontzettend pijn.*

*Ik mag overal 'ja' tegen zeggen en stukje bij beetje meer vanuit mijn hart gaan leven. Maar dat blijft een dagelijkse oefening. Zingend, onderzoekend, realiseerde ik mij dat ik vanuit mijn hart met liefde naar buiten kan treden, naar alle mensen om mij heen, maar tegelijk ook naar binnen, naar mezelf. Ik kon opeens met liefde, met zachtheid naar mijn eigen pijn toe zingen.*

*En weer was het een wonderlijke ervaring. De pijn was weg na het zingen. Ik wilde dansen, zingen en spelen. Ik kon lachen om mijn eigen tekortkomingen, mijn 'kneus-zijn' en genieten van het wonder in mij.*