



*'De kosmos is niets anders dan trilling, dan muziek' (Uit: 'Mijn ziel wil zingen' van Jan Kortie)*

*Als ik mijn stem laat trillen dan zing ik. Ik kan mijn best gaan doen om zo mooi mogelijk te willen zingen. Mijn ego-stemmetje vertelt mij hoe 'het' hoort. Mijn innerlijke criticus vindt het nooit goed genoeg. Ik probeer me aan te passen aan wat ik denk dat anderen van mij verwachten. Dan gaat het zingen van buiten naar binnen. Mijn hoofd, of via mijn hoofd de buitenwereld, brengt mijn stem als het ware in trilling.*

*Ik kan ook stil worden, helemaal aanwezig zijn in mijn lijf en mijn ademhaling en dan luisteren naar wat op dat moment gezongen wil worden. Er is een levendige stroom binnen in mij die naar buiten gebracht wil worden. Verbonden met mijn essentie, met wie ik in wezen ben. Dan gaat het zingen van binnen naar buiten. Deze vorm van (stembevrijdend) zingen is onbeperkt. Het wonder van muziek kan ongeremd naar buiten stromen. Er is overvloed. Ik voel innerlijke rust, vrede. Ik voel me zingend verbonden met de kosmos.*

*In deze maand mag mijn vrouwenkoor de Dromenvangers met vrouwen uit het AZC en uit Balk en omgeving meewerken aan een bijzonder project van Music generations. Van de week was de aftrap. We kwamen zingend bij elkaar in de kerk. In het vrouwenkoor gaat het niet om het hoogst haalbare perfecte optreden. Het gaat om het zingend met elkaar verbonden zijn, elkaar zingend ontmoeten. Hoe mooi is dat. Wat in woorden niet uit te drukken is, kan bezongen worden. Samen trillend stem geven aan ons leven en de kosmos mee laten trillen. Een stukje vrede op aarde, een droom die werkelijkheid wordt.*

*En natuurlijk doet ons ego voortdurend mee en zingen we soms heel even van binnen naar buiten. Dit gaat steeds heen en weer omdat we mensen zijn. Je kunt je steeds meer bewust worden van deze wisselwerking tussen ego en essentie. In het zingen kun je oefenen om steeds dichterbij die ware trilling te komen, verbonden met de kosmos.*

*Dans alsof er iemand kijkt. Heb lief alsof je nog nooit gekwetst bent. Zing alsof niemand je kan horen. Werk alsof je het geld niet nodig hebt. Leef alsof de hemel op aarde is (Rumi)*