



### *Open mijn hart*

*Gisteren waren we weer met de Gildegroep stembevrijders bij elkaar in Amsterdam. In het zingen was ieders levendigheid duidelijk hoorbaar. Het is zo fijn om daar getuige van te mogen zijn. Van hoe iemand dwars door angst, pijn of woede heen voluit tot bloei komt. En hoe moeilijk het voor ons mensen steeds weer is om dat wat in ons leeft te delen met de ander. Maar dat juist in contact met de ander heling plaatsvindt. Omdat jouw lied ontvangen wordt door de ander. Jouw stem wordt gehoord. Je mag er helemaal zijn. Helemaal wie je bent, met al je tekortkomingen.*

*Een groot verlangen van mij is om mijn muziek te delen met de wereld. Elke keer als ik begin aan een 'optreden' voel ik dat mijn hart harder gaat kloppen. Ik voel het bonken in mijn buik en in mijn keel. Ik weet inmiddels dat ik er niet van weg hoeft te lopen, maar er juist naar toe mag met mijn aandacht. Door de angst heen kan mijn hart zich openen. Ik kan de muziek door mij heen laten stromen.*

*Maar ik ken ook maar al te goed het gevoel dat ik er van weg wil. Ik voel de pijn in mijn hart. Iets in mij roept: 'nee ik wil dit niet' 'niet nog meer' 'het is nu wel eens genoeg'. Ik sla op de vlucht voor de veelheid aan emoties in mij. Mijn hart verhardt.*

*Gelukkig mogen jij en ik steeds weer oefenen in het omarmen van onze pijn. Alleen dat maakt ons vrij. In de pijn ligt de sleutel naar bevrijding.*

*Dat onze harten zich steeds verder mogen openen. Zodat we ons echt verbonden voelen.*

*In liefde.*

