

Spelen met de golven



Laatst kwam ik een filmpje tegen van vroeger. Aan de hand van mijn vader liep ik als klein meisje de zee in. Als er een hele hoge golf kwam tilde mijn vader mij op. Ik voelde me veilig met hem aan mijn zijde. Nu ik volwassen ben en ga zwemmen met harde wind voelt het nog steeds spannend om in de golven te zijn. Het liefst hou ik zicht op de aankomende golven, zodat ik op tijd omhoog kan 'springen' en niet word 'verslonden' door het woeste water. Er zit een diepgewortelde angst in mij om 'overspoeld' te worden, mezelf kwijt te raken in het natuurgeweld.

Ook gaf het mij de afgelopen dagen weer een nieuw inzicht: In mijn leven zijn momenteel genoeg dingen waar ik boos of verdrietig om ben. Ik voel ook een diepgewortelde angst om te blijven hangen in boosheid of zwaarmoedigheid of te 'verdrinken' in het verdriet. Dat het nooit ophoudt. Dat ik reddeloos verloren ben, niets voorstel, niets wezenlijks heb bij te dragen in deze wereld.

Zodra ik deze pijnlijke constatering volledig onder ogen zie en honderd procent toelaat, verdwijnen ze en maken ze plaats voor een diepe vrede en lichtheid.

Dat is precies wat stembevrijding met mij doet. Alles mag er zijn. Donker en licht. Zwaar en licht. Wanhoop en hoop. Ik mag dansen met de golven, dansen met het Leven.

Met de golven in mijn rug en de voeten stevig op de bodem van het meer, adem ik diep in en uit naar mijn buik en voel ik dat ik Leef! Ik laat mijn lichaam op en neer gaan op de golven. Ik voel een diep vertrouwen van binnenuit en geef me over. Ik mag spelen met de golven!