



'Zonder Licht geen Leven'

Momenteel maak ik samen met een vriend filmopnames voor de crowdfundingfilm voor mijn cd-project. Ik voel een heel sterk verlangen om mijn eigen liedjes met de wereld te delen.

Maar tegelijk is het ook zo spannend. Ik heb soms de neiging om in een hoekje weg te kruipen. Oude pijnstukken in mij komen naar boven. Ik voel me soms bang, verdrietig en eenzaam.

En dat eeuwige stemmetje dat zegt dat het 'nooit goed genoeg' is, blijft zich er mee bemoeien.

Het toverwoord in dit alles is 'contact'. Ik kan steeds terug naar mijn lijf, naar mijn hart en mijn ziel en alles wat daarbij voelbaar is naar buiten brengen.

En dat maakt mijn 'gedoe' meteen minder erg. Het lucht op. Soms kan ik er zelfs om lachen. Door het in contact te brengen met anderen ontdek ik dat anderen ook hun 'gedoe' hebben. 'Gedeelde smart is halve smart'

Voor mij heeft het zingen voor of met anderen een helende werking. Alles wat in dit moment voelbaar is kan ik naar buiten brengen met mijn stem. Alles mag er zijn en doet er toe. Het licht mag gaan schijnen op alles wat jou op dit moment bezig houdt, op alles wat je ervaart in je lijf, ook als dat pijnlijk is.

Zo kun je van binnenuit, als een licht gaan stralen. Jezelf toestaan om helemaal jezelf te zijn. Eén enkel licht kan het donker verdrijven.

Ik wil jou graag in het licht zetten en je weer laten stralen.

'Wees thuis en ook bij and'ren een warme zonneshijn, dan zal je eigen leven nooit zonder stralen zijn' (uit mijn Poëzie-album)