

Waar op afSTEMmen?

Het leven is vaak mysterieus mooi. De zon, de bomen, de mensen. En alles met zijn eigen verhaal. Er is ruimschoots spannend en boeiend te ervaren. Dat is de lichte kant van het bestaan.

Maar in elk leven zijn er ook worstelingen: dingen waar je misschien last van ondervindt, verdriet van hebt, of gefrustreerd over bent; patronen waar je steeds weer in terecht komt. Dat is de zware kant van leven.

In die existentiële afwisseling tussen licht en zwaar, mooi en lelijk, verrassend en voorspelbaar, ontwaar ik zelf toch altijd weer die universele behoeften die volgens mij bij iedereen meer dan waar zijn: gezien willen worden, er toe te doen; verbinding voelen (ook met jezelf); je eigen essentie ten volle voelen, en kunnen ervaren dat in wat je doet je soms helemaal kunt samen vallen met wie jij bent); en misschien wil iedereen ook wel autonoom, zelfstandig en vrij zijn.

Stem geven aan wat er in je leeft, helpt om te uiten wat gezien en gehoord wil worden, wat waar is voor jou, en wat weerspiegelt wie jij ten diepste bent.

Je stem is jouw eigen instrument om (weer) meer met jouw eigen behoeften in contact te komen. Zingen kan namelijk (meer dan praten), voor jou belangrijke thema's uit je onbewuste opdiepen. Je stem kan je brengen tot ver in de cellen van je lijf, wier bestaan je zelfs niet eens kende.

Stem geven aan wat er in je leeft, doet ook stromen. Het bevrijdt je van mogelijke stagnaties en blokkades. Alles wat niet beweegt, kan immers gaan gisten, of stollen tot rancune, wrok, jaloezie, en alle andere zwaarte die je lastig vallen kan.

In de uiting ervan zal het – al zingend, of erna – geleidelijk verandering ondergaan. Als je ruimte kunt geven aan verzet, dan is aanvaarden makkelijker. Als je boosheid toelaat, kun je ook je lach weer voelen. Als je hardop mag zeggen dat je je schaamt of je misschien kwetsbaar voelt, dan geeft dat lucht en nieuwe ruimte. Onderdrukken kost namelijk heel veel energie. En wat er niet lijkt te zijn, is er toch. Al zingend kun je transformeren van stagnatie naar stroming. Onder alles waar je wel eens aan lijdt, zit namelijk ergens ook jouw trillende verlangen. En alles kan altijd bezongen worden.

Je stem raakt ook bijna altijd direct aan je emoties. Al zingend kom je van alles tegen. Als je in het zingen stil staat bij wat er is (je blijdschap, hoop, overgave, en bereidheid, maar ook je angsten, maskers, afwijzing, gedoe of ongemak), dan ontstaat er ruimte. En in die ruimte vind je steeds weer die levenskunst aan wijsheid, zachtheid, liefde, geloof, vertrouwen, etc. die ook in jou huist. Jij bent namelijk zelf je eigen ruimte: je hebt alles al in huis én je kunt alles dragen. Dát kun je (weer) gaan voelen als je zingt over wat er op dat moment waar voor je is. Of het nu verdrietig is of mooi. En of het nu pijn is of verlangen.

Stemmen openen echt. Onvermoede kracht, levenslust, hartstocht, en onvervaardheid krijgen vrij baan, alleen maar door met je stem uiting te geven aan alles wat dat ook zo vaak in de weg kan staan. Door eenvoudigweg te laten klinken wat je hier en nu bezig houdt, kom je vanzelf weer aan bij die andere oever.

Stem geven is tenslotte een eerbetoon aan jouw leven: in al zijn eenvoud, rituelen, inzet, opbrengst, schoonheid, en potentie.

Zingen kan daarbij ook magische ogenblikken creëren: 'samen-val'-momenten. Genieten en daar uiting aan kunnen geven, ineens iets helemaal begrijpen, voelen dat je deel uit maakt van een groter geheel, in volle omvang gezien worden, en in je diepe kern (h)erkend. Kostbare ervaringen kortom. Kom het meemaken!