

**2020**

Wat een jaar, maanden, weken, dagen...  
Het lijkt wel een achtbaan  
En soms is het net of ik droom

Al een tijd is het hectisch in mijn leven  
Ik smachtte zoals velen naar rust  
Op het werk de nodige stress  
Er gingen vele apparaten stuk  
Kater Sil blies de laatste adem uit  
Vader werd aan zijn heup geopereerd na een valpartij  
Zijn dementie werkt niet echt mee aan het herstel  
En moeder werd verhuisd na verblijf op een  
revalidatie-afdeling  
Door yinyoga kon ik dichtbij mezelf blijven



En toen kwam het Corona-virus  
En werden we ineens allemaal in de vertraging gezet  
Vandaag werden alle instellingen voor ouderen gesloten  
Ik voelde het al aankomen  
Gister heeft mijn moeder na 60 jaar samen zijn eerst voor het laatst mijn vader bezocht  
En ik hen  
Juist nu ik meer tijd heb  
Kan ik ze (voorlopig) niet meer opzoeken  
Zie ik ze weer? Wanneer? Hoe?

Vandaag ook mijn laatste werkdag  
Heel bijzonder, met mijn man thuis aan het werk, ieder op zijn plek  
Vanmiddag verrast met een boeket bloemen  
Maar even lekker met de hond een eind wandelen  
Het is koud maar ik hoor de vogels zingen  
Ik ruik en voel de natuur

Heb ik verdriet? Ja vooral om mijn ouders  
Ben ik onrustig of bang? Ja soms wel, als ik 's nachts wakker word en het donker is  
Mijn dochter werkt in de ouderenzorg en haar vriend in het ziekenhuis  
Belangrijk werk maar ook dichtbij de risico's  
En mijn zoon wil liefst nog veel contact met vrienden  
Hoe gaan we daar samen mee om  
Maar ik lach ook om de grappige filmpjes die rondgaan  
En ik heb het nodig om relativerende berichten/cijfers te horen  
Ook verheug ik me op het voorjaar waar ik intens van kan genieten  
Ik houd van buiten zijn  
Heb ik spijt? Nee want ik heb m'n gevoel gevolgd  
En ondanks alles voel ik vooral vrijheid  
Het voorjaar is vandaag begonnen, een nieuw begin, nieuwe kansen

Ik laat alle gevoelens er maar zijn  
Ook al wordt ik er af en toe wat door overspoeld  
Als yinyogadocent weet ik dat alles, wat je niet uit, gaat vastzitten in je lichaam  
Dus nu uitrusten, yinnen, de natuur in en het leven vieren  
Dankbaar dat we 's morgens wakker worden, nog steeds gezond samen zijn, naar buiten kunnen en  
te eten hebben

Ik wens je dat je ook in deze tijd elk gevoel en elke gedachte kunt toelaten zonder oordeel  
En alle kanten van het leven kunt zien zonder één zwaarder te laten wegen  
Pas goed op jezelf en je naasten

Liefs Harma