

## ANGST OF VERTROUWEN

Laat je je leiden door angst of vertrouwen?

Als we de media geloven, is er de laatste jaren niet veel meer te vertrouwen. Criminelen, ontvoerders, asielzoekers, moordaanslagen, terreurdaden, klimaat- en financiële crisissen en inmiddels virusvarianten en een dreigende oorlog.

Mijn oma zei altijd: 'Een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest'...

Wat een waarheid, niet alleen/zozeer lijden als er daadwerkelijk persoonlijk drama is maar inmiddels bijna continu als je vanuit angst leeft. We kennen allemaal angst maar de vraag is of je erdoor laat leiden...

Kijk eens de laatste jaren terug in je eigen persoonlijke leven in plaats van buiten jezelf. Wat waren jouw echte drama's? En wat heeft gecreëerde angst – als je je die hebt laten aanpraten – teweeg gebracht? Voel je je er beter door? Haal je ineens alles uit het leven zo lang het nog kan? Of ga je voor nog meer zekerheid om voor je gevoel toch nog maar iets van bescherming om je heen te bouwen? Hoe staat het met je ademhaling en hartslag? Hoe slaap je? Hoe voelt je lichaam aan? Kun je nog genieten? Kijk je naar jezelf of vooral naar de ander? Voedt de angst misschien een oude angst die je ooit gevoeld hebt? Hoe reëel is het?

Wat als je de tv niet meer of minder vaak aanzet? En de krant opzegt? En minder op social media kijkt? Ervaar je dan ook gevaar op elke hoek van de straat?

Of zie je dan dat je leven best wel oke is. Dat je te eten en drinken hebt, een dak boven je hoofd hebt, met dierbaren samen bent, de zon kunt zien opkomen en ondergaan, kunt genieten van de natuur en van elkaar. Willen we niet allemaal gewoon genieten van het leven? En ons vrij voelen om eigen keuzes te maken? Eigenlijk kunnen we dat ons hele leven al (als je geboren bent na 1945) maar doen we dat ook? Of worden we ons dat nu pas bewust nu vrijheid niet meer vanzelfsprekend is?

Laat je liever leiden door vertrouwen, dat het weer goed komt, dat er een kentering komt, dat we weer in verbinding samen leven, dat liefde in plaats van macht, geld en pijn de wereld regeert. Geniet gewoon van wat wel kan, denk in mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden en maak je eigen keuzes zo lang het kan. Het leven vindt nu plaats!

Aren't you meant to fly?

Sing your song and touch the sky

Aren't you meant to fly?

Or do you want to wait until you die?

