

Ik adem in, groot en krachtig
Ik adem uit, ontspannen en vrij
Ik adem en ik adem en ik adem
Voel hoe mijn lichaam langzaam ontwaakt
Hoe alles begint te stromen
En ik adem door

Ik adem in vol nieuwsgierigheid
Voor alles wat er van binnen leeft
De vormen en kleuren die het aannemen
Of het nou borrelt, woelt of zweeft

Ik adem in vol compassie
Naar de kleine ik die veel heeft moeten verdragen
Luister ik naar haar verlangens
En geef ik haar de veiligheid die zij komt vragen

Ik adem in vol vergeving
Voor alles wat ik ooit heb gedaan
Wetende dat dit toen het beste was wat ik kon doen
Dat ik hierdoor kon blijven staan

Ik adem in vol liefde
Naar mijn hart wat langzaam open bloeit
Het is beschadigd maar niet gebroken
Gevuld met licht wat steeds meer groeit

Ik adem in vol levenslust
Voor de speelse twinkeling in mijn ogen
Omdat het leven ook leuk en licht mag zijn
Hoeft het steeds wat minder ingetogen

Ik adem uit de oordelen
Noem het niet langer gek of raar
Mogen het gewoon sensaties zijn
In plaats van te lelijk, donker of naar

Ik adem uit de afwijzing
Die ik heb gevoeld van de mensen om me heen
Intense donkerte, verdriet en rouw om wat was
Maar met het vertrouwen; ik ben niet alleen

Ik adem uit de schuld
Voor alles wat ik mezelf heb ontzegd
Kijk ik met steeds meer zachtheid naar mezelf
Mag ik rusten van dit eindeloze gevecht

Ik adem uit de verwachtingen
Kom steeds meer op eigen benen te staan
Het spijt me papa en mama
Ik houd van jullie maar laat me gaan

Ik adem uit de overtuigingen
Die mij ooit door anderen zijn verteld
Durf ik steeds meer mijn eigen pad te kiezen
Is het mijn eigen waarheid wat steeds meer telt

Ik adem in, groot en krachtig
Ik adem uit, ontspannen en vrij
Ik adem en ik adem en ik adem
Voel hoe ik aanwezig mag zijn bij alles wat er is
Hoe ik veilig ben bij mezelf
En ik adem door