

# Levensdans

Inspirerende woorden  
voor elk moment

Auteur: Marijke Vergauwen  
Voorwoord: Kati Baroni  
Vormgeving: Kristof Schacht

© **2023 Marijke Vergauwen**  
[www.thuisinjelichaam.be](http://www.thuisinjelichaam.be)  
[marijke@thuisinjelichaam.be](mailto:marijke@thuisinjelichaam.be)

© illustraties cover en pp. 25 en 28: Antonia Warsito

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van automatische informatiesystemen, worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

ISBN: 9789403712741  
D/2023/Marijke Vergauwen, uitgever  
Eerste druk, 2023

# Levensdans

Inspirerende woorden  
voor elk moment

Marijke Vergauwen



## Voorwoord

Beste lezer,

Wanneer ik dit boek aandachtig lees, stap ik een diepere dimensie binnen waar eenvoud, kinderlijke goedheid, vreugde, liefde en schoonheid heersen. Hier ben ik helemaal in mijn lichaam, veilig en ontspannen. In harmonie met alles en iedereen. De tijd vertraagt, de ruimte wordt vrijer.

Ik wens alle lezers en al mijn medemensen dat we deze wonderlijke dimensie in onszelf steeds beter ontdekken.

Dankbaarheid gaat uit naar Marijke, onze reisgenote en gids op de belangrijkste weg in het leven: de weg naar onszelf.

Met liefde,

Kati Baroni



Dit boek draag ik op aan mijn lieve ouders.

Lieve mama,  
jouw liefde, zorg en warmte leven in mij voort.  
Je bent een bijzondere ster aan de hemel,  
dank je wel.

Lieve papa,  
jouw warme glimlach en wijsheid voeden en  
inspireren mij om mijn weg te bewandelen.  
Je bent een schitterende bron op aarde,  
dank je wel.

In liefde, Marijke





*Ascension de la montagne  
Un chemin long et difficile  
Des pierres posées sur le chemin  
Un chemin intérieur  
Et en haut...  
La lumière*

Cécile Couturier – 2022



## Het is stil

Ik zit naast je.  
Mijn adem stroomt diep in mijn bekken.  
Ik ben er.

Kan je jezelf toelaten er ook te zijn?  
gewoon... er zijn  
gewoon... aanwezig zijn  
geen moeten  
geen oordeel  
geen drukte

Ik hoor je.  
Ik zie je.  
Ik voel je.  
Helder en puur.  
Ik raak je aan.

Kan je je laten aanraken?  
gewoon... met kinderlijke verwondering  
gewoon... met volle teugen genieten  
geen maskers  
geen doen alsof  
geen ja, maar

Ik nodig je uit  
om te zinken in de donkerte van Moeder Aarde  
om het licht van de hemel te absorberen  
om de goudgele gloed van de kosmos in je hart te  
ontvangen.

Kan je je gehechtheden loslaten?  
gewoon... mild voor jezelf  
gewoon... uitreikend naar echt leven  
geen verhaal  
geen gedoe  
geen verplichting

Ik raak je aan  
en schud je onbewoonde lichaam wakker.  
Ik klop, kneed, druk en wieg  
liefdevol  
vanuit innerlijke passie.  
Ik weet het niet  
heb er geen woorden voor  
heb geen berekeningen gemaakt  
volg geen voorgekauwd stappenplan.  
Ik vertrouw in volle overgave op de wijsheid van je  
lichaam.  
Ik voel dat het klopt.

Kan je jezelf liefhebben?  
gewoon... wie je bent  
gewoon... eerlijk in je zielelicht  
geen rol in een toneelstuk  
geen excuses  
geen schijnveiligheid

Je geeft je over aan het gebeuren.  
Ik voel je lichaam openen  
licht en donker ontmoeten elkaar diep in jezelf  
je herbront  
je voedt je met levensenergie.