

Epibraties

voor elke dag

Epibraties

Bert Sloots

Schrijver: Bert Sloots

Omslag: eigen ontwerp

ISBN: 9789403742861

© Bert Sloots

Epibraties

Elke dag een rimpeling
een trilling in mijn brein

golven van gedachten
stromen door mijn lijf.

Zinderende zinnen
vibreren voorbij

op zoek naar de
juiste golflengte

afgestemd op mij.

**‘Een man zoekt zijn versregels niet;
de regels zoeken hem spontaan.’**

Yang Wangli (1127-1206)

1 januari

Welkom

Met 'welkom' op de mat
stap ik de drempel over
de klompen op de stoep
de deur is al open.

Het adres heeft een nieuw nummer
daar waar ik wezen moet
de geur van oliebollen
het voelt direct al goed.

Ga toch lekker zitten
neem er maar een paar
je kent me nog niet
ik ben het nieuwe jaar.

Ik heb een huis vol liefde
in elke kamer zit wat moois
de vorige bewoner heeft
gelukkig alles weggegooid.

Ik kom je elke dag wel helpen
misschien wordt het zwaar
we gaan de uitdaging aan
samen met en voor elkaar.

2 januari

Mijn nieuwjaarswens

Mag het wat zachter
'k ben het geschreeuw zo moe
het mag van mij wat vrediger
we zijn er samen hard aan toe.

Mag het wat zachter
mag het wat milder
en als we zijn uitgeraasd
ook een beetje stiller.

Mag het wat zachter
minder zuur en minder kwaad
meer luisteren naar de ander
en wat aardiger voor elkaar.

Mag het wat zachter
zachter in ons hart
in deze bizarre wereld
die steeds meer verhardt.

3 januari

Voornemens

Nog even dit
eerst nog dat
't komt nu niet uit
excuses zat.

Volgende week
of volgende maand
dan ga ik beginnen
dan wil ik ervoor gaan.

Na de kerst
na oud en nieuw
dan probeer ik het weer
dan begin ik opnieuw.

Goede voornemens
we hebben ze graag
maar liever morgen
dan voor vandaag.

4 januari

Uit het lood

Is het dat oude liedje
die scène uit die film
dit zijn van die dagen
dan ben 'k wat vaker stil.

Dagen om te mijmeren
een beetje melancholie
weemoed naar wat was
waarom, ik weet het niet.

Is het dat dubbele gevoel
over wat je hebt en wat je mist
zorgen over wat nog komt
of tijd die te snel is uitgewist.

Ik ben wat uit het lood geslagen
ik ben dan wat van slag
het zijn van die rare dagen
met een traan en een lach.

Zo

Het zo zijn der dingen
het gaat zoals het gaat
je daarmee verbinden
't komt vroeg of laat.

Het zo zijn der dingen
het is zoals het is
en als je iets verwacht
het er toch ineens is.

Het zo zijn der dingen
het wachten met geduld
soms valt iets dan samen
wat je ten diepste vervult.

Het zo zijn der dingen
het gewoon laten gaan
niet de angst heeft 't
voor het zeggen
maar de liefde voortaan.

6 januari

Simpeler

Beetje bij beetje
krijg ik 't in de gaten
er is veel te doen
maar veel meer te laten.

Ik ben minder van moeten
en meer van wat ik wil
ik merk het dag na dag
het is een wereld van verschil.

Stukje voor stukje
laat ik ze los
ballen die ik omhooghield
en veel energie hebben gekost.

Het leven kan simpeler
ik ben steeds meer in staat
me te richten op dingen
waar het echt om gaat.

7 januari

Ondanks mezelf

Ik ben ondanks mezelf
niettegenstaande toch
ondanks wat er is gebeurd
nooit gedacht alsnog.

Ik ben ondanks mezelf
tegenstand trotserend
in weerwil van mijn zijn
steeds maar weer proberend.

Ik ben ondanks mezelf
de reden dat ik besta
ik ben steeds weer degene
waar ik elke dag voor ga.

8 januari

Allerminst

Toen moeten mogen werd
en zullen willen
zag ik de mogelijkheden
zag ik de verschillen.

Toen vluchtig aandachtig werd
en vastklampen loslaten
voelde ik de rust en ruimte
en kreeg ik 't in de gaten.

Toen meer niet meer bleek
maar minder allerminst
voelde ik de rijkdom
het was alleen maar winst.

9 januari

Leef je tijd

Leef alsof het je eerste dag is
verwonder je als een kind
wees nieuwsgierig als een dreumes
leef alsof het allemaal pas begint.

Leef alsof alles pril is
leef je leven, verbaas en verras
neem de tijd om je jong te voelen
leef of alles er nog niet was.

Leef je tijd soms met een herstart
want er gaat weleens wat mis
grijp dan het leven met beide handen
en leef alsof het opnieuw begonnen is.

10 januari

Niet te min

Je hoort erbij
je bent niet te min
jij hebt waarde
jij hebt zin.

Laat je zien
je mag er zijn
al voelt jouw rol
nog zo klein.

Jij draagt bij
je hebt talent
voor wat je doet
maar vooral
om wie je bent.

Ondanks alles
geloof erin
jij doet ertoe
niettemin.

11 januari

Net als een gedicht

Was de wereld maar poëzie
dan gingen de woorden open
werden conflicten gerijmd
het stilzwijgen doorbroken.

Was de wereld maar vol verzen
gedichten en muziek
met elke keer een mooi refrein
en coupletten in 't verschiet.

Was de wereld maar zo uitgelezen
zo stijlvol en in evenwicht
zo verbindend en zo zinvol
net als een gedicht.

12 januari

Schrijvers gaan niet dood

Als alles gerijmd is
alle woorden zijn op
alle zinnen gebruikt
het pennen gestopt.

Als alles wat geëindigd is
niet opnieuw is begonnen
als na alles wat bedacht is
niks nieuws wordt verzonnen.

Als alle boeken zijn gelezen
alle edities zijn verkocht
er niets meer wordt gedrukt
alle persen zijn gestopt.

Als alles is opgeschreven
de inkt is opgedroogd
hoop ik dat het waar is
wat ze zeggen,
schrijvers gaan niet dood.

13 januari

De meeste mensen deugen

Ik zie het vast te simpel
en ben veel te naïef
ik heb niks met haat
ik heb de mensen lief.

Ik heb niks met stukmaken
en heb niks met geweld
niet stelen van een ander
is mij vroeger thuis verteld.

Ik schrik van de beelden
ik sta verdrietig aan de kant
ik word stil van de agressie
is dit nu mijn Nederland?

De liefde zal tóch overwinnen
ik zeg het steeds maar weer
onze beweging is veel sterker
wij zijn toch met veel meer?

14 januari

Papieren mensen

Wij zijn papieren mensen
personages op een lijst
gecategoriseerd op criteria
met een kostenplaatje en een prijs.

Wij zijn papieren mensen
zonder naam en gezicht
de uitkomst van algoritmes
bepaalt onze waarde en gewicht.

Wij zijn papieren mensen
niet van vlees en bloed
het verloop van je curve
bepaalt hoe jij het doet.

Maar wij zijn toch échte mensen
met échte problemen, échte levens
vraag naar hoe het gaat met ons
en luister dan ook even.

15 januari

Liefde alleen

Ik wil liefde leren
liefde alleen
ik wil bij mij binnenkijken
dwars door mijn ego heen.

Ik wil liefde leren
ook al schuurt het hard
toddát het eens gaat glimmen
en gaat schijnen in mijn hart.

Ik wil liefde leren
ook al voelt het klein
als ik het kan doorgronden,
leer ik een beter mens te zijn.

Ik wil liefde leren
zodat ik niet terug hoef naar mijn angst
en als ik de moed dreig te verliezen
komt de liefde steeds weer langs.

16 januari

Tijd

Alleen de tijd weet het
hoelang het duurt
voordat het einde
stiekem naar binnen gluurt.

Alleen de tijd weet het
hoelang je 't is gegund
dus tel je zegeningen
zo lang je nog kunt.

Alleen de tijd weet het
doe het niet te laat
eens komt er een moment
dat het niet meer gaat.

Stel niet uit
voel je bevrijd
niets houdt je tegen
alleen de tijd.

17 januari

Ontwikkeld

Ik ben niet ingewikkeld
gewoon een open boek
en als je mij wilt vinden
hoef je niet lang op zoek.

Ik ben niet geheimzinnig
je hebt me al heel snel door
en als je me even kwijt bent
dan vind je snel mijn spoor.

Ik ben niet raadselachtig
ik ben niet complex
en is het onsamenhangend
ik doe ook wel eens gek.

Ik ben niet ingewikkeld
niet ver van mijn bed
af en toe een beetje Engels
'what you see is what you get'.

18 januari

Muziekgedicht

De letters swingen
de woorden zingen
dansende zinnen
laten het gedicht
veelstemmig klinken.

Een rijmpje wordt nog mooier
als je de melodie kunt horen
in harmonie als gospelkoren
en een liedje is geboren.

Poëzie met een onwijs wijsje
met een metrum als een beat
een refrein om mee te zingen
wie wil dat nou niet.

19 januari

Mezelfste

Ik ben eindelijk de mezelfste
ik was heel lang op zoek
ik leid mijn zelfste leven
ik snap nu hoe dat moet.

Misschien kun je 't waarderen
maar wellicht ook niet
doe ik je er een plezier mee
maar misschien ook verdriet.

Je hoeft niet jaloers te zijn
ook medelijden heeft geen zin
ik ben gewoon niet anders
wat je er ook van vindt.

Ik ben eindelijk de mezelfste
ik hoop ook dat jou dat lukt
want alleen als de jezelfste
ben je uiteindelijk gelukt.

20 januari

Meer dan woorden

Meer dan woorden laat stilte je luisteren
dwingt stilte je stil te staan
meer dan woorden verlegt stilte de aandacht
kan stilte de leegte aan.

Meer dan woorden heeft stilte een echo
dat weerklinkt in je hart
meer dan woorden zet stilte je aan het denken
als jouw haast met de tijd is verward.

Meer dan woorden leert stilte je kijken
meer dan woorden brengt het je rust
meer dan woorden geeft stilte jou de ruimte
en lucht wanneer je bent uitgeblust.

Meer dan woorden laat stilte je zwijgen
stilte zegt soms meer dan al dat gepraat
laten we daarom de stilte omarmen
want stilte is tot zóveel in staat.

21 januari

Help

Als zeker niet meer zeker is
en niets meer gaat vanzelf
als het even minder gaat
je afvraagt lukt het wel.

Als je open staat voor hulp
en vraagt het eerst heel zacht
ontdek je niet jouw zwakte
maar blijkt het juist je kracht.

Als zeker niet meer zeker is
en er is iemand die je helpt
doe je de ander een groot plezier
en help je ook jezelf.

22 januari

Gelukswaaier

Waar zijn ze gebleven
die vlagen van geluk
zijn ze maar eenmalig
dat lijkt me toch wel stug?

Waar zijn ze gebleven
waar komen ze terecht
ze waaien toch niet over
en zijn ze voor altijd weg?

Waar zijn ze gebleven
of komen ze ergens neer
zodat iemand ze kan vinden
en daarna nog veel meer?

Waar zijn ze gebleven
die vlagen van geluk
ik hoop dat er iets naar jou toe vliegt
en stuur je dan ook wat terug?

23 januari

Held

Ik ben mijn eigen held
ook al merk je dat niet
ik sta op mijn eigen voetstuk
zonder dat iemand het ziet.

Ik ben mijn eigen held
met mijn eigen moed
dat ik niet zo'n superpak heb
doet er niet toe.

Ik ben mijn eigen held
ik ben mijn eigen redder
dapper in mijn eigen strijd
elke dag een beetje verder.

Ik ben mijn eigen held
ik bewaar mijn eigen vrede
als ik een keer niet win
word ik gewoon tweede.

24 januari

Alles zit in je

Alles zit in je
je komt niets tekort
alles wat je nodig hebt
wacht totdat het wat wordt.

Je hebt alles in je
alles wat je bent
heb nog wat geduld
eens komt hét moment.

Je hebt alles in je
écht, het zit erin
ook al heb je twijfels
wacht maar tot 't begint.

Je hebt alles in je
je bent goed genoeg
ik hoop dat jij het ook voelt
dat je ertoe doet.

25 januari

Tijdelijk

Niets is blijvend
niets is zeker
alleen dat elke dag
weer anders wordt
is wat we zeker weten.

We doen wel zelfverzekerd
maar alles aan ons is wankel
en als we iets van plan zijn
loopt het toch vaak anders.

Alles is maar tijdelijk
niets is vanzelfsprekend
we denken alles te controleren
maar beheersen niets in 't leven.

Niets is blijvend
wat je er ook van vindt
gelukkig is er na elk einde
ergens weer een nieuw begin.

26 januari

Vedervers

Dit is een licht gedicht
vluchtig opgeschreven
na een fikse windvlaag
zijn de woorden zo verdwenen.

Dit is een lichtgewicht
het fladdert even rond
de woorden wegen niks
ze raken nauwelijks de grond.

De woorden vliegen op
net als een ballonnetje
maar als er één de hemel haalt
maakt mijn hart een sprongetje.

27 januari

Geluk(t)

Moeilijk wordt mooi
lastig wordt fijn
als het tóch lukt
ondanks de pijn.

Moeite maar wilskracht
tegenslag maar moed
tenslotte voldoening
voelt daarom zo goed.

Door schade en schande
heb ik het meeste geleerd
omdat ik 't voor elkaar kreeg
nadat ik me eerst had bezeerd.

Er komen barsten in je leven
er gaat weleens wat stuk
't krijgt allemaal meer waarde
als het uiteindelijk toch lukt.

28 januari

Voor jou bestemd

Een schatkist aan gevoelens
zoekt een rijkdom aan woorden
toddats ze op een plek vallen
en zomaar bij jou gaan horen.

Een wirwar aan gedachten
landt in een trechter van taal
toddats ze worden gegoten
tot jouw eigen verhaal.

Een wereld van woorden
wacht op het moment
dat ze speciaal zijn geworden
en voor jou zijn bestemd.

29 januari

Vertrouwen

Ik heb vertrouwen in de mensen
sommigen vinden dat naïef
ik geloof dat de meesten deugen
ik heb de mensen lief.

Ik heb vertrouwen in de mensen
ik probeer ze te begrijpen
zolang het tegendeel niet blijkt
geef ik ze 't voordeel van de twijfel.

Ik heb vertrouwen in de mensen
dat gaat vast wel eens verkeerd
en als het dan een keertje misgaat
hoop ik dat ik er wat van leer.

30 januari

Ruimte

Leef je eigen ruimte
kies je eigen rek
bepaal je eigen speling
je omgeving en je plek.

Leef je eigen ruimte
kies je eigen weg
neem je eigen plek in
wat een ander er ook van zegt.

Leef je eigen ruimte
want daarin voel jij je oké
en ook al ben je ergens anders
je neemt altijd je eigen ruimte mee.

31 januari

Leef je leven

Leef je leven
durf te zijn
met al jouw emoties
dwars door je pijn.

Leef je leven
zoals alleen jij dat kan
met veel lef en lief
en geniet ervan.

Leef je leven
maak je fouten maar
pak je tijd en ruimte
het hoeft niet in één dag klaar.

Leef je leven,
alsof niks je zorgen baart
durf te leven
jij bent al jouw leven waard.

1 februari

Fluistergedicht

Soms, heel zacht
bijna niet te horen
schrijf ik stiekem
fluisterwoorden.

Woorden op hun
zachtst gezegd
die in het geschreeuw
niet worden ontdekt.

Amper te horen
nauwelijks geschreven
uit angst dat ze
verkeerd worden begrepen.

Ik bewaar ze stilletjes
in een doos
mijn fluisterwoorden
teer en broos.