

Iemand mist

Je houdt me vast zoals hout
een boom vasthoudt.
Stevig.

Je laat me los zoals
een boom bladeren lost.
Zacht.

Rouw ruist en raast.
Je hoofd zit vol mist
als je iemand mist.

Hier sta je dan alleen in stilte,
met tranen als regen.
Koud en kil.

Maar met je ogen gesloten
en handpalmen open,
kom ik weer heel even
dicht bij jou gekropen.

Gedachtengetij

Je ademt en leeft.

Gedachten komen en gaan
zoals eb en vloed.

Soms ben je op je hoogst,
dan weer op je laagst.

Dit gedachtengetij vaart
op woelig water.

De tijd glipt weg zoals
zoevend zand.

Hoe vaker je danst in
het donker.

Hoe meer sterren
gaan schijnen.

Met kleine pasjes kom je
steeds dichterbij jezelf.

Een frisse wind zal je doen
bewegen en een nieuwe jij
zal worden geboren.

Want in het licht van de maan
kan je jouw verleden verslaan.

Oceaan

Word je ook soms overspoeld door het leven?

Surf dan op de golven van de dag.

Vang druppeltjes vol gelach.

Laat die emoties maar komen en stromen.

Je kan het dragen en verdragen.

Snorkel tussen je zorgen.

Kom dan op tijd terug boven water.

En weet ... ook zonder gepieker

komt er een later.