

# **Mijn bundel van vreugde**

*Gedichten vanuit heling, humor en  
het kleine geluk.*

Joyce Hurkmans



# Voorwoord

Deze bundel begon met een leeg vel.  
Langzaam groeiden woorden, gedachten en beelden,  
stap voor stap, gedicht voor gedicht.

Het is een verzameling van heling, humor  
en kleine geluuksmomenten.  
Van het zachte en kwetsbare, tot het speelse en lichtvoetige.  
Van diepe dalen naar het opstaan in het licht.

Er is geen doel buiten jezelf.

De woorden hier zijn een uitnodiging:  
om te voelen,  
te lachen,  
te ontdekken,  
te helen.

Om te zien dat vreugde niet iets groots hoeft te zijn —  
maar juist verborgen zit in het kleine, het gewone,  
het onverwachte.

Lees ze op jouw tempo.  
Laat ze binnenkomen, even stilstaan  
en soms zachtjes weer los.

Dit is geen handleiding, maar een uitnodiging  
om te voelen dat alles er mag zijn  
en dat jij al alles bent wat je nodig hebt.

— Joyce Hurkmans

# Inhoudsopgave

## Hoofdstuk 1 BEGIN / KERNGEDICHTEN

*Gedichten die de kern van mijn innerlijke wereld en persoonlijke reis laten zien.*

1. De zachte zuster.....	10
2. Mijn gedichten.....	13
3. Bevrijding.....	14

## Hoofdstuk 2 OVERSPANNING

*Gedichten over vermoeidheid, innerlijke druk en de zoektocht naar rust en balans.*

4. Innerlijke fluistering.....	20
5. Uitgeput.....	24
6. Zware vermoeidheid.....	27
7. Stem.....	32
8. Kopje.....	34
9. Verwerken.....	37

## Hoofdstuk 3 HELING / BEVRIJDING

*Gedichten over loslaten, helen en het vinden van licht na moeilijke tijden.*

10. Clichéshit.....	47
11. Lichter.....	49

## **Hoofdstuk 4 ZELFZORG**

*Momenten van aandacht voor jezelf, kleine geluksmomenten en verzorging van lichaam en geest.*

12. Koren.....	54
13. Klein geluk.....	56
14. Wandeling.....	59
15. Bankje.....	60

## **Hoofdstuk 5 SPEELSHEID / HUMOR**

*Lichte en vrolijke gedichten, waarin speelsheid en humor de boventoon voeren.*

16. Teckel.....	64
17. Bucky.....	68
18. Misschien.....	73
19. Skonny pony.....	75

## **Hoofdstuk 6 AUTHENTICITEIT**

*Over jezelf durven zijn, verbinding maken en trouw blijven aan wie je echt bent.*

20. Vrouwtjesmerel.....	78
21. Onvoorzien.....	83
22. Even.....	84
23. Kattenwasje.....	86
24. Loper.....	88
25. Hoop.....	91

26.	Individuele.....	93
27.	Ik vertrek.....	95
28.	Een nieuw begin.....	96
29.	Gereedschapskist voor de ziel.....	101

## **Hoofdstuk 7 SCHRIJVEN / CREATIE**

*Gedichten over het creatieve proces, schrijven, reflectie en de kracht van woorden.*

30.	Kleine gedichtjes.....	106
31.	Gans.....	108
32.	Ware traktatie.....	113
33.	Mythische koe-kracht.....	119
34.	Caro animata.....	123
35.	Caro morta.....	124
36.	Loeien in het licht.....	126
37.	Lichtdrager.....	131
38.	Naakte waarheid/.....	135
	Reflectie - Naakte waarheid.....	143

## **Hoofdstuk 8 TERUGBLIK**

*Reflecties op het verleden, inzichten en groei, een terugblik op persoonlijke ontwikkeling.*

39.	Notenkraker-kracht.....	146
40.	Het jaar van voorbereiding.....	151

## **Hoofdstuk 9 SLOTGEDICHT**

*Een afronding en samenvatting van de bundel, het slotakkoord van de reis die deze gedichten maken.*

41. Gedichten..... 154

**Nawoord**..... 157



# Hoofdstuk 1

## BEGIN / KERNGEDICHTEN

*Gedichten die de kern van mijn innerlijke wereld en persoonlijke reis laten zien.*

## De zachte zuster

Een cliënt noemde mij eens  
de zachte zuster — zz.  
Voor wie de zachte zuster zoekt:  
ik ben nog niet opgedoekt.

Ik ben tijdelijk niet te zien  
in levende lijve,  
maar ik hoop dat  
mijn steun aan jou  
zal blijven beklijven  
door deze bundel.  
"Mijn bundel van vreugde."

Voorheen gebruikte ik,  
als wijkverpleegkundige,  
mijn stem, mijn handen,  
mijn lijf.

Nu doe ik dat  
met het geschreven woord.  
Zeg het voort.

Ik zorg dat ik er ben.  
Nu doe ik dat  
middels papier en pen.  
Dat is wie ik ben.  
Ik wil je laten weten  
dat ik je ken.

Zo kan ik er toch  
op een andere manier  
voor je zijn.

Zacht en klein,  
maar groots in zijn.





## Mijn gedichten

Het zijn geen vergezichten.  
Ze komen dichtbij —  
het zijn stukjes van mij,  
om naast jou te staan,  
aan je zij.

Ze vertellen misschien  
niet precies hoe het moet,  
maar ze doen wel goed.  
Jij mag kiezen  
wat je ermee doet.

Ze zijn om te doorvoelen,  
te beleven,  
alsof je zelf heel even...

Ze geven ruimte voor jou,  
om te zijn,  
om te helen,  
net als zovelen.  
Je bent niet alleen.

## Bevrijding

*Zelfgenezing.*

*Raken en losmaken.*

Dichten en rijmen.

Hiermee wil ik wat lijmen.

Het is om te verwerken en te helen.

Om met anderen te kunnen delen,  
opdat ook zij er iets aan kunnen hebben.

Om pijn en zorgen te doen wegebben.

Om tranen er te laten zijn en vervolgens te deppen.

En zo ruimte voor heling te scheppen.

Ik wil het graag met je delen.

Ik kan het appen of mailen.

Opdat je het, als je het nodig hebt,  
nog een keer terug kunt lezen.

Je hoeft niets te vrezen.

Ik laat je in je wezen.

Ik wil het anders ook gewoon tegen je zeggen.

Je hoeft niets uit te leggen.

Niet per se iets terug te zeggen.

Als je iets kwijt wilt,

laat je dan horen.

Ik heb voor jou oren.

Spreek je maar uit.

Zeg het zacht of hardop. Maak geluid.

Zing het of fluit. Schrijven of typen mag ook.

Jij maakt het uit.

Je bent niet stuk.

De heelheid ligt alleen nog verborgen in je schaduw.

Laat ook die stukken van jezelf er zijn.  
Het hoeft niet perfect.  
Ze mogen er wezen.  
Jij mag er zijn.  
Bij mij, alleen of ook bij anderen.  
Dat perspectief zal alles veranderen.  
Je mag er met alles wat je bent wezen!

Als je af en toe dit geloof dreigt te verliezen,  
lees deze woorden dan nog een keer terug.  
Jij mag kiezen.

Ik wil er voor zorgen, opdat ook jij heel zult zijn.  
Liever vandaag nog dan morgen.  
Hoewel heling een tijd kan duren.  
Ik ben er voor je in al die uren, dagen, maanden, jaren.  
Opdat alles zal verlichten en opklaren.

Ik wil je op je eigen kracht aansturen.  
Het ligt niet buiten.  
Vertrouw... De kracht zit in jou.  
Het is alleen nog verborgen.  
Ik wil dat je dit inziet en weet,  
zodat jij bent gereed.  
Dat doorheen alle leed, je het op eigen kracht deed.

Ik wil hier licht op werpen.  
Zie het als terpen.  
Om zo een veilige plaats te bieden tegen overstromingen,  
omdat het soms kan zerpen.  
(*zuur, wrang, scherp, ruw, schurend zijn*)

Ik wil borgen dat je weet  
dat je met deze kracht ook goed voor jezelf kunt zorgen.  
Het is een feit.  
Tijd voor zelfredzaamheid.  
Geloof in jezelf. Je kan het!

Zie het als een gewelf.  
Jij bent alles omvattend.  
Het is jij die het deed.  
Jij bent compleet.  
Volmaakt.

Jij slaakt.  
Je bent een vrije ziel.  
Bevrijd van je boeien.  
Los gemaakt.  
Laat je energie stromen.  
Jij kan alles te boven komen!

444 vier vier vier.  
Laat het vieren.  
Laat het gaan.  
Ga ervoor.  
Waardevol is jouw bestaan!

Existeren.  
Ik ben het ook nog aan het leren.  
Gewoon... bestaan... er zijn.

Hou doe.  
Het gaat je goed.

Maak je niet klein.  
Wees groots tot aan je dood en verder.  
Heb het fijn!

Ik hoop dat ik hiermee een beetje vreugde voor je kan zijn.  
Ik hoop dat deze woorden je raken,  
opdat ook jij jezelf los kunt maken.