

Vicieuze cirkel

Een loop.

Een vicieuze cirkel.

Wanneer ik mij bevind op de helft van die cirkel.

Geen controle meer heb.

Geen idee hoe ver het die avond zal gaan.

Geen idee de volgende ochtend hoeveel pillen en glazen erin zijn
gegaan.

Keer op keer.

Komt het toch weer zo ver, dat ik de cirkel weer rond maak.

En de helft van die vicieuze cirkel wordt steeds sneller behaald.

Het vertrouwen in mezelf dat steeds meer daalt.

En in nuchtere staat baalt, omdat ik voor de zoveelste keer van
begin tot eind die loop heb rondgemaakt.

Het ging van soms, naar vaak.

En van vaak naar elke dag.

Op dat punt zei ik onbewust gedag.

Tegen verstandig zijn.

Tegen proberen.

Tegen vechten.

Tegen hopen.

Tegen mezelf aan elkaar vast proberen te blijven knopen.

Wie ben ik?

Wanneer word ik weer mezelf?

Dat wil ik.

Daar ga ik voor.

En dat word ik.

De echte heldere, pure en gelukkige ik zijn.

Mijn dalende dijk

Leegte

Waar ik voorheen altijd soepel doorheen bewoog.

Soepel als de vloeiende stroming van de zee.

Bewoog ik onbewust, zonder idee altijd gewoon mee.

De stroming wordt sterker, de golven hoger.

Mijn anker gooi ik uit.

Ik stop met het continu varen naar noord, oost, west.

Ik stop bij zuid.

Het laagste punt.

Mijn diepere laag.

Die voelt nog vaag.

Het verdriet voel ik ver achter ergens in mijn maag.

Een plas, meer, misschien wel een zee verdriet.

Van tranen die je niet aan de buitenkant ziet.

Een stukje in mij dat het verbiedt, om de waterval te laten stromen.

De traanbuizen blijven dichtknijpen.

Het blijven proberen te begrijpen.

Het onbewust blijven ontwijken.

Blijven proberen door mijn wazige zicht te kijken.

Wazig door tranen, die langzaam dezelfde hoogte als mijn innerlijke dijk bereiken.

Ik stop met proberen, ik start met meeveren.

Zodat mijn dijk daalt.

En de storm in mij, zijn eigen weg bepaalt.

Waardoor de zon in mij weer ruimte krijgt en straalt.

Unieke kracht

Het is een kracht die niet veel mensen kennen.
Een innerlijk vuurtje dat is aangewakkerd.
Een rivier die is gaan stromen.
En een zon die weer is gaan schijnen.
Het is een kracht dat je van zwaktes hebt gemaakt.
Alsof je met je gevoelens hebt geschaakt.
Je staat nu schaakmat.
Je bewandelt weer het juiste pad, waar al het moois op je wacht.
Soms zou je willen dat je de mindere momenten vergat.
Maar die zijn er, zodat je bewust dankbaar blijft voor de mooie.
En blijft proberen, zoveel mogelijk van deze mooie momenten
te creëren.