

Dit is een boekje over tranen.  
Tranen troosten, want in elke traan is liefde.  
Je huilt om wat je vreugde schonk, of om wie je liefhebt.

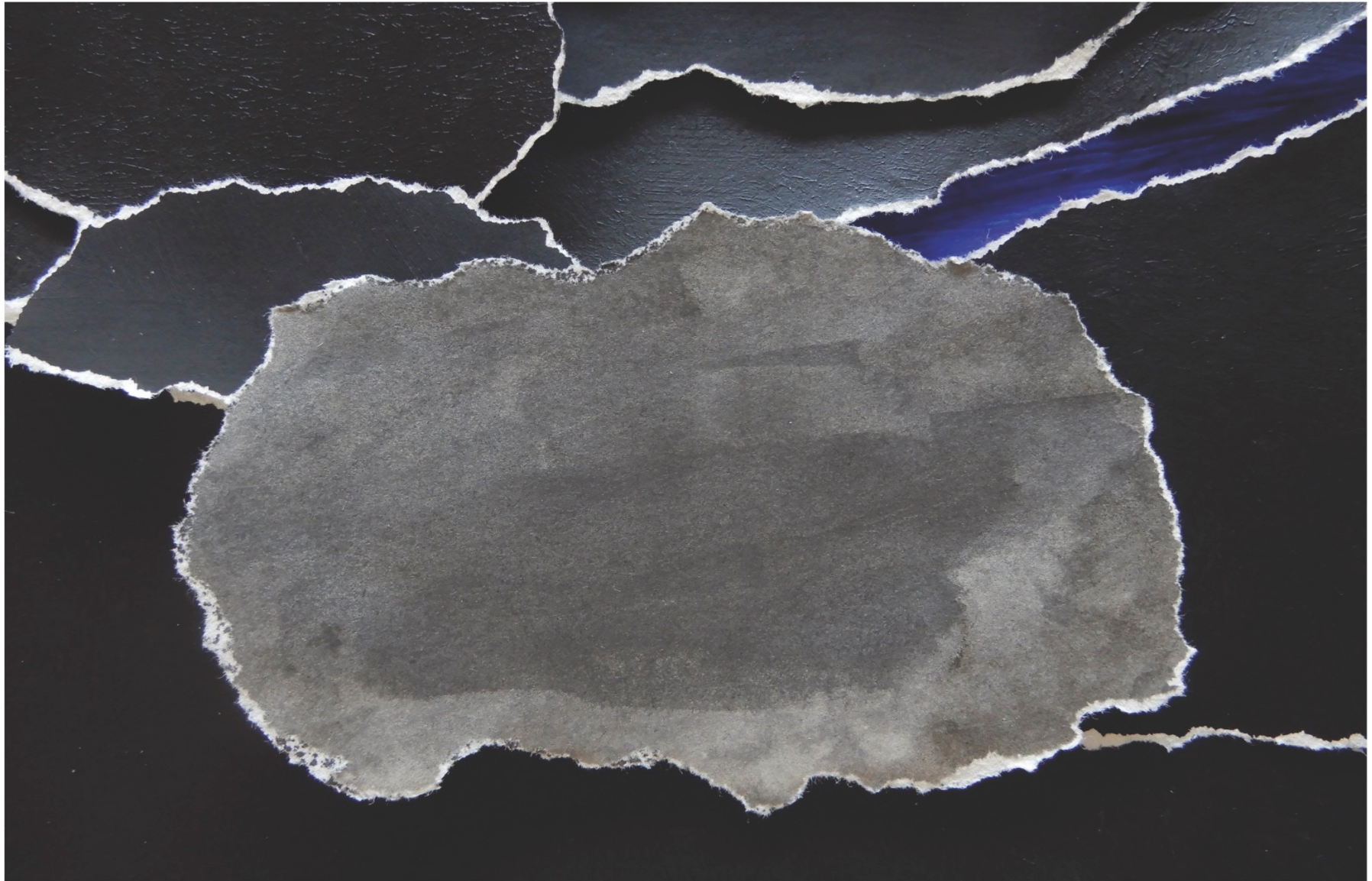
Tranen spoelen schoon.

'Stil maar', zegt degene die wil troosten.  
Misschien is het beter om te zeggen: 'Huil maar'.

Voor de moedige reiziger door rouw.  
Ik wens je veel moed, zachtheid en kracht.

Geef je tranen maar de ruimte.  
In krachtige stromen, in zacht aanwezige druppels,  
of in de stilste stilte in jezelf.

Wilma Koolstra

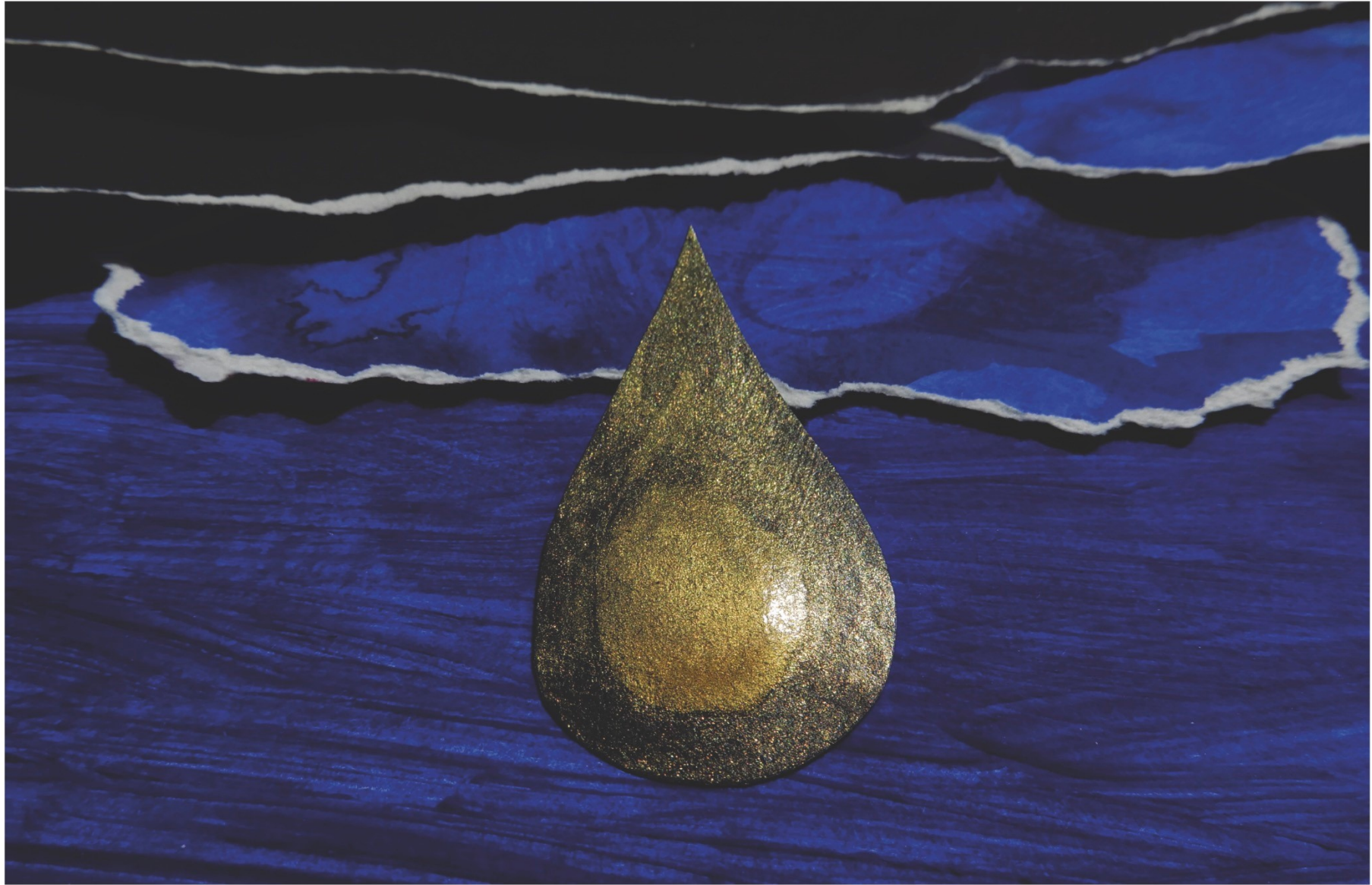


## **Alles is verdriet**

Mijn hoofd is in  
donkere wolken  
van gemis.

Ik kan aan niets anders denken dan  
aan jou.

Ik mis je, ik mis je, ik mis je...



## **Alles is liefde**

In elke traan zit goud,  
als je huilt om wie je liefhebt.

In elke traan ligt een schat  
aan verborgen herinneringen,  
maar ik kan er nog niet bij.

De pijn van het gemis overheerst.