

Ze weet het niet



en dat is oké

Luchienke Bruinink

Inhoudsopgave

Synopsis	3
Hoofdstuk I – Waar het begon	5
1. Ik mis gewoon een beetje liefde	6
2. Ik weet iets dat jij niet weet	7
3. Mijn geweten fluistert	8
4. Zingende vogel	9
5. Ik mag alles van mezelf	10
6. Spokende wolken	12
Hoofdstuk II – Ruis	13
7. Spiegeltje, spiegeltje aan de wand	14
8. Poppenkast	15
9. Rattenplaag	16
10. Raad van bestuur	17
11. De waan en zijn zin	18
12. Het patriarchaat	19
Hoofdstuk III – Ademruimte	20
13. Niets is wat het lijkt	21
14. Het touw waar niet aan vast te knopen viel	22
15. Gelukskoekje	23
16. Gelukskoekje II	24
17. Kort maar krachtig	25
18. Borstenknopje	26
Hoofdstuk IV – Het breekpunt	27
19. Donkere ziel	28
20. Schreeuw het uit	29
21. Jezelf bevrijden	30
22. Jezelf bevrijden is pas echte vrijheid	31
23. Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet	32
24. Daadkrachtig hart	33

Hoofdstuk V – Grondtijd	34
25. De seizoenen van mijn leven.....	35
26. Geaarde grond	36
27. De rivier en haar geheimen	37
28. Ik geef weer licht	38
29. De bomen fluisteren	39
30. De liggende storm.....	40
Hoofdstuk VI – Getij	41
31. Hey kleine meid	42
32. Zacht litteken	43
33. De kunst van het loslaten	44
34. Wonder	46
35. Thuiskomen.....	47
36. Ik weet het nu	48
Achterflaptekst	49

Synopsis

De titel *'Ze weet het niet en dat is oké'* begon ooit heel klein en dicht bij mijn hart. In de eerste hoofdstukken, waarin ik de rauwe pijn uit mijn jeugd en het diepe onbegrip een stem geef, stond 'ze' in eerste instantie voor mijn moeder. Haar eigen worstelingen, waarin de zwaarte van een ziekte haar overkwam, stonden in mijn jeugd centraal. Mijn eigen pijn en worstelingen bleven daardoor vaak onzichtbaar en werden overschaduwd. Het schrijven begon als een manier om die vroege eenzaamheid en de afstand tussen onze twee werelden te vangen.

Naarmate deze bundel zich begon te vormen, ontstond er een grotere betekenis en groeide de titel met mij mee door verschillende werelden. In het rebelse hoofdstuk dat volgde kreeg 'ze' een scherpe, kritische lading richting de buitenwereld, al bracht het spelen met taal daarna juist weer de nodige ademruimte en lichtheid. Vanuit die vrijheid kon ik met een heldere blik kijken naar de schone schijn van de maatschappij en hoe snel we veroordeeld worden als we anders zijn. Maar waar de buitenwereld dwingt tot meelopen, zocht ik de verstillings op. In de puurheid van de natuur ontdekte ik een taal waarin ik mijn angst kon laten varen. Die rust opende de deur naar een veel diepere transformatie: die van vergeving. De uiteindelijke kracht van de bundel schuilt in de diepe berusting van de laatste vier woorden: *'en dat is oké'*. Die woorden zijn geen afstandelijk loslaten, maar een zachte omhelzing van het verleden.

Door te accepteren dat mijn ouders simpelweg niet over de muren van hun eigen worstelingen heen konden kijken, ontstond er ruimte om hen te vergeven. Dit bracht niet alleen rust in mijzelf, maar heelde ook de verbinding en verbeterde onze relatie in het nu. *'Ze'* is inmiddels losgekomen van alleen het verleden; het is getransformeerd in een universeel en breder begrip van ultieme acceptatie.

'Ze' staat nu voor de buitenwereld die de complexe, contrasterende en donkere facetten van mijn reis niet altijd kan overzien of begrijpen. De bundel weerspiegelt hiermee mijn reis van een kwetsbaar innerlijk kind, naar de krachtige, geheelde vrouw die ik nu ben; iemand die haar littekens met trots en tederheid omarmt. Ik hoef de buitenwereld niet meer te overtuigen of uit te leggen wie ik ben. Dat niet iedereen mijn hele verhaal begrijpt, is geen gemis meer, maar mijn ultieme bevrijding.

Waarom bestaat deze bundel uit exact zes hoofdstukken van elk zes gedichten?

Voor mij is de vorm van deze bundel niet zomaar gekozen; het is een bewuste, magische weving. In de numerologie en binnen mijn eigen pad als heks dragen de getallen 6 en 36 een diepe, heilige betekenis. Ze vertellen het verhaal van balans, heel-wording en de reis van de ziel. De getallen vormen de basis waarin de boodschap van deze bundel mag rusten: *het omarmen van het niet-weten*.

De harmonie van de zes

Het getal zes staat universeel bekend om haar harmonie en evenwicht. In het paganisme en de hekserij weerspiegelt dit cijfer zich in de zespuntige ster. Dit krachtige symbool herinnert ons aan de universele wet: zo boven, zo beneden. Het is het samenkomen van het hogere en het lagere, van de intieme binnenwereld en de chaotische buitenwereld. Het is de ultieme integratie van onze schaduw en ons licht. Daarnaast draagt de zes een zachte, beschermende energie met zich mee. Het is de koestering en empathie die nodig zijn om het gekwetste innerlijk kind uit dit verhaal veiligheid te bieden en te omarmen.

De magie van de 36 en de betekenis van de drie

Door zes hoofdstukken te vullen met elk zes gedichten, ontstaat het getal 36. Dit getal voegt een diepe spirituele en psychologische laag toe aan de bundel. Wanneer we de getallen van de creatie bij elkaar optellen, de hoofdstukken één tot en met zes, komen we uit op 21. In de numerologie brengt dit ons terug naar de essentie van het cijfer 3: het getal van expressie, creativiteit en groei. De 36 laat de transitie zien van de krachtige 3; het uiten van de wond en de strijd, naar de rust van de 6; de uiteindelijke harmonie. Het herinnert ons eraan dat we door te spreken, te spelen en te uiten, uiteindelijk mogen thuiskomen in acceptatie.

De essentie van de negen

Het meest bijzondere geheim van deze bundel ligt verscholen in de rekensom van de essentie: 3 + 6 maakt 9. De negen is niet alleen mijn persoonlijke geluksgetal, het is in de numerologie ook het getal van de voltooiing, universele liefde en innerlijke wijsheid. De negen markeert het einde van een cyclus. Het is de transformatie die compleet is, de cirkel die rond is, het getij dat keert.

Het slotakkoord

Deze zesendertig gedichten vormen samen een gesloten, energetische cirkel. Een veilige, magische structuur waarin alles er mag zijn. Want pas als de vorm in volmaakte balans is, ontstaat er binnenin de ruimte om te kunnen fluisteren: *je weet het niet en dat is oké*.

Hoofdstuk I – Waar het begon

De diepte in met het innerlijk kind, kwetsbaarheid en de oorsprong van pijn.

1. Ik mis gewoon een beetje liefde

Sorry is het enige dat ik wilde horen,
Het is het enige dat ik niet gekregen heb.
Dichtgesmeten deuren, stille woorden,
gooi met spullen, ik word hier gek.

Een schreeuw die nergens heen kan,
laat je horen, breek me uit deze ban.
Druppels die stromen, van tranen en bloed,
een beetje pijn is oké, ergens voelt het goed.

Wat maakt het uit,
nee, doe nou niet!
Ach, laat ook maar zitten,
het moet eruit.

Uit, ik moet eruit. Weg, gewoon ergens anders zijn,
niet hier, mijn hoofd wordt maar niet stil.
Onbegrepen, zelfs door mijzelf,
krassen, snijden, smeken, alsof het helpt.

Dan maar liefde zoeken, ergens anders,
geef jezelf weg, dan ben je gewild.
Als je het thuis niet krijgt, dan maar bij een ander,
losgaan, alles vergeten, losgeslagen wild.

Sorry is niet het enige dat ik niet gekregen heb,
ik mis gewoon een beetje liefde.
Woorden, lieve woordjes, zeg ik tegen mezelf,
liefde die ik mezelf wel gegeven heb.

2. Ik weet iets dat jij niet weet

Misschien hoort het zo te zijn,
ik weet het niet.

De dagen gaan voorbij alsof er niks speelt,
ik ben nog steeds dat meisje.

Liefde stroomt over en laat me verdrinken,
denk, niet denken, ik laat het me verslinden.

Diep vanbinnen, daar zit iets,
ik weet niet wat het is, stilte.

Stilte, of storm, ik zie alleen een glas water,
dorstig naar iets dat diep van binnen zit.

Misschien hoort het zo te zijn,
ik weet het niet.

Zoveel dagen waarin iets speelt,
ik zie haar nog steeds, dat meisje.

Ik wil haar de liefde geven die in mij stroomt.
Liefde, zonder erbij na te denken, ik wil haar met mij verbinden.

Diep vanbinnen, daar zit zij
en ik weet precies wie zij is.

Drink, hou van me, liefde van later,
trots op wat er diep van binnen zit.

Misschien hoort het zo te zijn,
ik weet het niet.

3. Mijn geweten fluistert

Maar ze kon het niet weten,
hoe ik zachtjes tegen mezelf praatte.
Ik fluisterde mezelf lieve woordjes toe,
je bent genoeg, kriebel op mijn arm,
frutsel aan mijn haar.

Maar waarom zou ze het moeten weten?
Alles is anders nu.
Dat hoeft ik haar niet te zeggen, dat weet ze wel.
Waarom zou ik erover praten?
Ik weet het wel, fluister, kriebel.

Ik wil het niet weten,
maar eigenlijk ook weer wel.
Houden van vergeten, dan doe ik het zelf wel.
Lieve woordjes, warme tranen,
harde glimlach, stille schreeuw.

Ik had het haar graag willen laten weten.
Alles is anders nu.
Maar dat geeft niet, ze weet niet beter.
Glimlach, fluister lieve woordjes, frutsel aan m'n haar,
ik kon het niet weten.

4. Zingende vogel

Zingende vogel,
dat zegt zoveel meer.
In groep drie was ik zingende vogel,
Indianenmeisje, ketting om.

Liedjes zingen, heel veel liedjes zingen.
Verdrietige liedjes, blijе liedjes,
boze liedjes, liefdesliedjes.

Waarom zong ik liefdesliedjes?
Alsof ik wist wat ze betekenden.
Hetzelfde als boze liedjes,
hetzelfde als verdrietige liedjes.

Zingende vogels, komen die uit een blij ei?
Lang geleden, zo voelt het.
Sinds het ei gebroken is, zingende vogel,
het blijе ei is stuk.

Waarom zingt de vogel geen liefdesliedjes meer?
Boze liedjes, verdrietige liedjes,
ik wist heel goed wat die betekenden.
Hetzelfde liedje, over en weer.

Ik zoek de zingende vogel,
al denk ik dat ik haar bijna heb gevonden.
Groep drie, ik beleef het weer.
Indianenmeisje, ketting om,
liefdesliedjes zingt ze weer.

5. Ik mag alles van mezelf

Jezelf zijn is heel anders,
maar anders is toch ook maar hetzelfde.
Nee gewoon anders zijn, dat wilde je zelf,
maar het mag niet, waarom kan het dan wel?

Tranen zijn niet leuk, maar niet te hard lachen,
complimentjes alleen als je bent afgevallen.

“Wel goed eten hoor, alleen niet aankomen”.

“Waar komen die puistjes vandaan?

Ga je gezicht eens wassen”.

“Doe je wel even wat make-up op je gezicht?

Je ziet er niet uit”.

“Trek je dat aan? Dan ziet iedereen te veel.

Te veel, te weinig, te anders, dit is niét wat je wil”.

“Wat is er nu aan de hand?

Waarom huil je? Kom op, lachen”.

“Je deed mij ook altijd pijn, wees eens wat vrolijker.”

“Je snapt pas pijn als je meemaakt wat ik meemaak”.

Ik wil helemaal niet meemaken, lachen.

Ja, lach. Dat lost alles op.

Nee, niet klagen, dat mag niet, dat is te anders.

“Wat zeg je? Waarom zeg je niks?”

“Hou nu eens je mond, ga anders maar weg”.

Ik ga al weg, ik had het me wat anders voorgesteld,
maar anders is ook maar gewoon hetzelfde.

Nee, gewoon anders zijn, maar dan hetzelfde.

Lachen, heel hard,

maar ook huilen, met lekker veel snot.

Geen make-up, of wel,

dat moet ik zelf weten.

Ja ik trek dit aan, waarom?

Ja daarom.

Ik was mijzelf vanavond wel weer.

Van mijzelf mag het wel.

6. Spokende wolken

Blijven de spoken me achtervolgen?
Schijnt achter de wolken nog steeds de zon?
Ramen open, maar de wind is stil.
Kilte vult de ruimte waar het ooit begon.

Zachte heemeesters maken stinkende wonden,
maar een harde hand brengt heelspraak.
Tijd om de bezem er doorheen te halen,
maar de boog kan niet altijd gespannen staan.

Trek aan, stoot af, sta aan, ga af.
Laat los, hou vast, kom terug, sla af.
Open je mond, maar sluit je hart.
Deel wat je voelt, maar sta klaar voor de straf.

Door elkaar geschud, door zwaar geschut.
Onvoorspelbaar gebaar, ik krijg geen lucht.
Mijn tenen doen zeer, dragen te lang, te veel,
zichtbare onzichtbaarheid, grijpen mijn keel.

In stilte vind ik woorden, in chaos sla ik dicht.
Mijn hoofd stroomt over, daar waar ik niet zwicht.
Gedachten worden donker, alleen kan ik ze aan,
samenzijn voelt als een eenzaam bestaan.

Spoken blijken de wolken,
mijn lichaam speelt de wind.
Mijn hart het raam dat opent,
wetend dat liefde altijd overwint.

Hoofdstuk II – Ruis

*De blik naar buiten, met kritische kijk op de maatschappij
en machtsystemen.*

7. Spiegeltje, spiegeltje aan de wand

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand,
wie heeft de meeste volgers op zijn hand?
Wakker worden in absurdisme,
iedereen kampt ineens met narcisme.

De grootste, sterkste, beste van het land.
Waar strijd wordt geleverd, verliest het verstand.
Ego's in de hoofdrol, rationaliteit in de coulisse,
gevoel is verboden en zal moeten verliezen.

Zwakke bestaat niet in een wereld vol argwaan,
liefde ontstaat niet in een eenzaam bestaan.
Het voedt zich met schijn en blijft bedrogen achter,
de stem van innerlijke wijsheid wordt alsmaar zachter.

Graaien, nemen, meer is altijd beter,
aandacht online als ware graadmeter.
Maar wie ben jij als de wereld offline gaat?
Wie heb je naast je als de wereld stilstaat?

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand,
wat is er toch allemaal aan de hand?
In een wereld die liever slaapt met de vijand
en veiligheid ervaart in emotionele afstand.

8. Poppenkast

Daar gaan ze, kijk ze lopen,
zie ze paraderen over straat.
Gapende apen lopen te staren,
praten alsof ze weten waar het over gaat.

Glim, bling, zing en bezin,
maskerende maskers voor het hele gezin.
Druk op de knop voor een welvarend leven,
één druk is slechts nodig om jezelf weg te geven.

Loop maar braaf mee met de rest,
anders ben je een wappie of gek.
Een andersdenkende maniak,
een hypocriet die de vrede verpest.

Oefen je praatje, van ja en amen,
hou binnenshuis waar jij je voor moet schamen.
Let op de trends, maar probeer niet te blenden,
zorg dat je jezelf blijft, maar laat je privacy schenden.

Stap op die loopband, show je creatie,
verlies jezelf voor het behoud van gratie.
Poppetje gezien, kastje dicht,
Welkom bij de poppenkast zonder gezicht.

9. Rattenplaag

Late dagen, ratten plagen,
zit ik mij toch af te vragen,
welke wijs wordt weggewezen,
Met z'n allen weggedreven.

Vol moed volmacht volgelopen,
werken bouwen gooien slopen.
Harde werken afgebroken,
waanzin in wat te geloven.

Water aarde vuur en tranen,
overstroming van de wanen.
Lucht blijft achter als gebakken,
moed lijkt langzaam weg te zakken.

Aangezet tot kritisch kijken,
lopend over naïeve lijken.
Ogen zien, de ziel is blind,
alsof je snoep geeft aan een kind.

Dagenraad of dagen raden,
vragen blijven mij maar plagen.
De wijs door media afgewezen,
eigenwijs overgebleven.

10. Raad van bestuur

Stuurloos stuurt de raad van bestuur,
radeloos, raadloos, loos bestuur.

Van uur tot uur,
van het kastje naar de muur.
De muur van verderf en getuur,
ik zwerf rond zonder stuur.

Goedkope praatjes,
de prijs is duur.
Het duurt, maar stuurt, niet.
Raad, de plaat, van een eindeloze kuur.

Ziekmakend, muziek makend,
valse noten, stervend, klaagzang makend.
Besturende waanzin, raadzame kwaadzin.
Raad het bestuur.

11. De waan en zijn zin

Laat je dragen door de dagen,
zonder je echt af te vragen,
wat er om je heen gebeurt,
Drukke, doorgaan, geen tijd voor gezeur.

Geniet van de massa,
tijd is geld.
Ga op in de stroom van het rijke leven,
streven, veel geven, leven vergeten.

Kopen, kopen, niet te veel kijken,
laat je verleiden, door de angst der tijden.
Verdrink in je schulden, drink en lach weg,
tijd tikt alle zonden weg.

Werk tot het af is en dan nog een stapje meer,
angst en paniek, leer voor de volgende keer.
Meegesleurd door de mediamassa,
leef als schijnindividu in alle waan.

Veilige haven, mee met de stroom,
blijf in je kader, al is het te klein voor je droom.
Autonomie verkocht voor materialisme,
levenslust verloren door schroom.

12. Het patriarchaat

Wereldleiders bestormen de aarde,
vergeten belangen van onschatbare waarde.
Waardevol is een tastbaar bezit,
wanneer je het hoogste goed aanbidt.

Patriarchaten verdedigen hun ego,
bouwen muren met hun blokjes lego.
Pesten het kind met het zuiverste hart,
waar bezit met waarde wordt verward.

Zien nut pas als zin wanneer je vermenigvuldigt,
bewonderen pas als je je overgeeft.
Bemoedigen slechts als het in hun straatje te pas komt,
zolang hun nalatenschap maar voortleeft.

Geef te veel en ze noemen je zwak,
geef niets en ze noemen je te veel.
Voldoe aan de norm anders ben je nalatig,
wijk af van de massa en je behoort niet tot het geheel.

Keren zich de rug toe naar de vrouw die standhoudt,
houden vast aan de hoop die hun ego streelt.
Dieper dan de oppervlakte kan je niet gaan,
macht vormt de spiegel van hun zelfbeeld.

Wereldleiders bestormen de aarde,
vergeten dat zij de bron van al het leven is.
Want wat is het nut van materiële waarde,
als je de essentie van het leven mist.

Hoofdstuk III – Ademruimte

Een plek voor speelsheid, taalspel en pauze.

13. Niets is wat het lijkt

Het is niet zo, nee echt niet kijk maar.

Waarom lijkt het dan net zo?

Hier zie je, precies daar,

daar is het net zoals hier

en toch voelt het hier anders dan daar.

Niets en toch alles,

alles of niets.

Alleen op de splitsing,

ik geloof in het niets.

Niets is anders,

maar hier is niet daar.

Daarom links of rechts,

of dwars door elkaar.

Alles is niks, maar niks is ook alles.

Anders dan anders,

zowel hier als daar.

Ik geloof in alles.

Kijk maar, zie je het niet?

Hier, precies zoals daar,

maar dan anders.

Zo voelt het anders niet.

14. Het touw waar niet aan vast te knopen viel

Zwarte katten brengen ongeluk,
ongelukkig veel geluk.
Zonder zwarte kat, zat ik nu in een zwart gat,
zwart is alleen wel mijn lievelingskleur.

Nee dat is niet waar trouwens, dat is groen.
Groen is rustig, groen is zacht,
zeg maar, alles wat ik nodig heb van jou.
Maar ja, jij bent dan weer geen zwarte kat.

Logica ken ik niet, maar is ook best wel saai,
net zo saai als zwart, maar eigenlijk is het dat niet.
Snap je nog wat ik bedoel?
Nee, maar dat hoeft ook niet.

Ik word gelukkig mijn leven lang al niet begrepen
en dat wil ik graag zo houden.
Stel je voor dat het saai wordt,
bijna net zo saai als zwart, bijna mijn lievelingskleur.

Een groene kat, die brengt geluk.
Gelukkig zijn ze zwart,
want zonder zwarte kat, was ik nu groen
en groen is toevallig mijn lievelingskleur.

15. Gelukskoekje

Ik zoek een hoekje,
je weet wel, zo'n heel klein hoekje.
Precies daar, waar jij nu zit.
Niet lachen, sta eens op.

Je weet toch wat ze zeggen?
Geluk zit in een klein hoekje
en jij staat precies in de weg.
Of wacht, blijf eens staan.

Eigenlijk sta je daar heel mooi.
Wil je me helpen zoeken?
Ik zoek dus dat geluk,
je weet wel, zit vaak in een klein hoekje.

Ik dacht als je nu helpt,
dan zit je er in ieder geval niet bovenop.
Draai je eens om, wat is dat?
Er zitten allemaal kruimels op je kont.

Kruimels van een koekje,
gelukskoekje in een gelukshoekje.
Nou kom op, het wordt al donker.
Ik zoek al zo lang en jij moet nog beginnen.

Waarom lach je? Wat is dat?
Wacht even, ik zie niks.
Er zit helemaal geen geluk in dit hoekje.

Ga maar weer zitten, ik ga naar huis.
Nee het is oké, echt waar.
Wellicht zit mijn geluk in een ander hoekje.

16. Gelukskoekje II

Ik zoek een hoekje,
je weet wel, zo'n heel klein hoekje.
Precies daar, waar jij nu zit.
Niet lachen, sta eens op.

Je weet toch wat ze zeggen?
Geluk zit in een klein hoekje
en jij staat precies in de weg.
Of wacht, blijf eens staan.

Eigenlijk sta je daar heel mooi.
Wil je me helpen zoeken?
Ik zoek dus dat geluk,
je weet wel, zit vaak in een klein hoekje.

Ik dacht als je nu helpt,
dan zit je er in ieder geval niet bovenop.
Draai je eens om, wat is dat?
Er zitten allemaal kruimels op je kont.

Kruimels van een koekje,
gelukskoekje in een gelukshoekje.
Nou kom op, het wordt al donker.
Ik zoek al zo lang en jij moet nog beginnen.

Wacht eens even, jij zit in dat hoekje.
Blijf eens staan, je staat daar eigenlijk heel mooi.

Ik zocht een hoekje,
een hoekje met een gelukskoekje.
In plaats daarvan vond ik jou.
Blijkbaar zit geluk dan toch, in een heel klein hoekje.

17. Kort maar krachtig

Tenen lopend tenenkrommend.

Afgezonderd onbegonnen.

Controleren toch proberen.

Kont tegen de kribbe keren.

18. Borstenknopje

Geef mijn borst een, kopje.

Kopje onder, onder water.

Baad ik nakend, denken aan mijn
borstenknopje.

Denkend aan jouw kopje, op mijn borst.

Kopje onder in gedachten.

Ik kan niet wachten.

Een knopje om de tijd vooruit te spoelen,
om jouw kopje op mijn borst te voelen.

Badend, nakend, glimlachend, wakend.

Genietend, ongeduldig geduldig.

Baad ik nakend, denkend aan mijn borstenknopje.

Speels, tussen jouw vingertopje.

Hoofdstuk IV – Het breekpunt

De herwonnen kracht, autonomie, strijd en transformatie.

19. Donkere ziel

Donker is de ziel van de mens met passies die tot aan de horizon rijken.

Zwaar is het hart van de ziel die verder durft te kijken.

Licht is de duisternis die steeds dichter blijkt te lijken.

Honger is het lichaam dat pijnlijk weg ligt te kwijnen.

Handstand, hartstand, lichamelijke afstand,

overprikkeld, ondergesneeuwd, onmacht omarmd.

Waar lijnen vervagen, ontstaan harde strepen.

stille storm, schreeuwende leken, verzwakkende grepen.

Zwart is het gat waar ooit het vuur hevig heeft gebrand,

kou neemt toe naarmate de tijd verstrijkt.

Hoop en wanhoop gaan hand in hand,

langzame vreugde verdwijnt en raakt geïjkt.

Vastgeroest in een lichaam dat niks liever wil,

dan liefde, leven, warmte geven.

Vol is het hoofd dat langzaam bezwijkt,

leeg is de ziel die langzaam vergeet hoe het voelt om te leven.

20. Schreeuw het uit

Schreeuw het uit,
Huil, jank, ween, krijs.
Gooi alles los.

Maak iets stuk,
Ram, smijt, breek, heel.
Laat alles gaan.

Raap jezelf op,
Pak, til, hou vast.
Geef niet op.

Alles wat ooit verborgen zat.
Dagen die voelden alsof er geen morgen was.
Momenten eenzamer dan de nacht.
Elke ervaring alsof het de laatste was.

Zing de longen uit je lijf,
Creëer, leef, schrijf.
Pak de draad weer op.

Vier de momenten,
Dans, lach, vrij.
Voel hoe het is om weer te leven.

21. Jezelf bevrijden

Bloed kruipt waar het niet gaan kan.

Ga dan, baan een weg naar satan.

Strijdend ten onder of van onder strijden,
weg rijden, glijden, vrijend bevrijden.

Druk, drukkend, doordrukken dan.

Baan een weg, waar je niet gaan kan.

Steeds weer een nummer één, drie of zeven,
zet nou eens die stap dan.

Leven, geven, bevelen beleven,

ratrace, doolhof, op wegen begeven.

Snelweg, snel weg, laten leven,
spinsels, gedachten, beter weten.

Stromen, stroming, mee of tegen,

tijd om toch eens, voor jezelf te leven.

Ga dan, sta dan, lijden of leiden,

weg rijden, strijdend, jezelf bevrijden.

22. Jezelf bevrijden is pas echte vrijheid

Loop je mee of dwaal je af?

Bewegend tussen paden, lanen en wegen.

Bewandel je de weg, die de norm voor je heeft gelegd?

Of geef je zelf kleur aan het pad van je leven.

Vrijheid is het beleven, van onvoorwaardelijk geven.

Zet je zelf die stap, of laat je je leven?

Leidend lijden, risico's nemen.

De touwtjes in handen nemen, om eindelijk eens voor jezelf te leven.

Wat is vrijheid als je je laat leiden door keuzes?

Keuzes van een maatschappij om je aan over te geven.

Stap uit het doolhof, durf buiten die lijn te kleuren,

de wereld is te mooi om binnen standaarden te leven.

Voel de stroom, laat je meenemen,

tegen de stroom in, of toch meebewegen.

Laat het beeld los, van vrijheid binnen kaders,

voel de rust van vrijheid, stromen door je aders.

Blindelings vertrouwen op gegeven vrijheid,

kan ik, wil ik, voel ik de bereidheid?

Durven is één ding, maar het doen houdt je tegen,

mens, durf toch eens te leven.

Wie ben ik, wat kan ik, weet ik het wel zeker?

Vertrouwen en bouwen om je eigen beleving.

Ga dan, sta op dan, durf jezelf te leiden,

vertrouw op dat wat van binnen is,

strijdend jezelf bevrijden.

23. Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet

Ik grijp het licht met mijn ogen dicht,
zie, ik zie wat jij niet ziet.

Ontwaak gericht, ontdaan gezicht,
zie, jij ziet wat ik niet zie.

Zagen gezien, zie nu het licht.

Zweven, geven, beleven,
loslaten en overgeven.

Voel de sensatie, van top tot teen,
rillen, stromend, door me heen.

Controle, twijfel, wat als,
nee, toch niet.

Licht grijpt me, opent mijn ogen,
ik zie nu, wat jij ziet.

Rustig ontwaken, vertrouwen gericht,
zie, jij ziet ook, wat ik nu zie.

24. Daadkrachtig hart

Nodig heb ik je niet.

Je op mijn knieën smeken doe ik niet.

Nooit zal ik je vragen,
om aandacht, hulp of respect.

Afhankelijk ben ik niet.

Verwachtingen bouw ik niet.

Nooit zal ik je vertellen,
hoe je me liefhebt.

Afstand nemen wil ik niet.

Je uit mijn innerlijke wereld laten doe ik niet.

Ik neem je met me mee,
in wat ik denk en wat ik voel.

Afwijzen doe ik niet.

Mijn dankbaarheid leeft in daden.

En ik zal je laten ervaren dat ik je liefheb,
zoals mijn hart het kent.

Hoofdstuk V – Grondtijd

De vertraging en aarding, de verbinding met natuur, cycli en wijsheid.

25. De seizoenen van mijn leven

Ik zal je vertellen wat ik vind.

Beloof je me te luisteren, als ik zeg wat ik voel?

Het klinkt misschien een beetje gek, als ik mijn woorden bind.

Ik zal je laten zien wat ik bedoel.

Mijn voeten zijn als de winter,
hard en geaard, in ruste en stilte.

Trekken zich terug,
slapen en waken, hebben geen haast.

Mijn vrouwelijkheid is als de lente,
het voelt al warmer, maar alles komt nog maar net tot leven.
Voorzichtige ontluiking, maar beschermt en is waakzaam.
Neemt de tijd, heeft geen haast.

Mijn hart is als de zomer,
vol passie en warmte, de bron van alle liefde.
Laat alles leven en volgt de energie die haar gegeven wordt,
Voedend, helend, geen haast.

Mijn hoofd is als de herfst,
terugkerend naar zichzelf, ontvankelijk en bezinnend.
Bewaart het goede, kijkt terug en vooruit.
Laat los en accepteert, zonder haast.

Als ik je vertel over de seizoenen van mijn leven,
glimlach dan in stilte.
Ik laat me graag verdrinken, in wat de natuur me heeft gegeven,
geloof je me als ik je vertel wat ik bedoel?

26. Geaarde grond

Zachte aarde, geaarde grond,
voel ik een kalme zucht uit mijn mond.
Baant zich een weg van top tot teen,
kracht en kalmte stroomt door me heen.

Overvloed en overstromen,
voel ik de rust langzaam komen.
Voelen, ervaren, rustig loslaten,
denken maakt plaats voor overgave.

Emoties stromen en laten merken,
hoe het is om niet zo hard werken.
Werken om gezien te worden en gehoord,
om niet te hoeven vechten voor het hoogste woord.

Ze is er nog, dat kleine meisje,
die de rust ervaart in een volwassen vrouw.
Loslaten en aanvaarden,
zachte grond om in te aarden.

27. De rivier en haar geheimen

Een rivier baant zich een weg.

Elk takje, blaadje, veertje wordt meegevaren,
door bossen, langs weides, heuvelachtige paden.
Stromend, vlijend, maar geloof me wanneer ik zeg,

dat daaronder zich het mooiste wonder bevindt,
het meest prachtige en rijkste leven.
Maar zo met al het leven, bezint eer ge begint,
durf toe te laten en laat je meebewegen.

Want de pracht met de mooiste kleuren,
gaan gepaard met de grootste kou.
De diepste rivieren, omschrijven de grootste scheuren,
verlies verloren, stroming maakt plaats voor rouw.

Laat me je meenemen met de rivier die in mij stroomt,
flexibel en dragend, maar diep donker rakend.
'Trouw en tastbaar, waar eenieder zo van droomt,
snel, maar rustig, stilte voelt zich geschroomd.

De rivier van mijn leven, ontvankelijk en kwetsbaar,
laat me leiden en neemt me mee.
Met de stroom mee, tegenin het gevaar,
durf ik te drijven, richting zee.

28. Ik geef weer licht

Donkere wolken pakken zich samen,
iets dat ooit zo helder was,
alsof het nooit heeft bestaan.

Ik kijk door het raam naar buiten.
Een druppel trekt mijn aandacht,
langzaam volgt hij zijn weg omlaag.

Laat zich niet tegenhouden,
mengt zich met de rest,
laat los en accepteert.

Prachtig, denk ik,
terwijl ik merk dat bij mij hetzelfde gebeurt.
Langzaam, van mijn wang, naar mijn kin,
starend naar de lucht.

Door de wolken, laat zich heel voorzichtig
een zonnestraaltje zien.
Zonder haast, verwarmt hij de aarde.

Wat is het leven toch bijzonder
denk ik,
met een glimlach op mijn gezicht.

Door een wonder,
als sneeuw voor de zon,
geef ik weer licht.

29. De bomen fluisteren

Luister naar de bomen,
Zij die de wijze raad geven.
Hoor het razen door de takken,
Ze geven de lessen van het leven.

Gebursten basten vertellen het verhaal,
de ringen geven hen de jaren.
Ik omhels ze en onthaal,
Daar waar ik mijn angst laat varen.

Ik word één met wie ze zijn
en bekom van wie ik was.
Vergeet mijn zorgen en de pijn,
latere zorgen komen morgen pas.

Elke boom vertelt zijn verhaal,
wortels dieper dan wij ooit zullen reiken.
De natuur spreekt zo haar eigen taal,
meer dan wij ooit zullen begrijpen.

30. De liggende storm

Kom maar tevoorschijn,
de storm is gaan liggen.
Je hoeft niet meer te schuilen,
adem het leven in en geniet.

Ik begrijp hoe het voelt
en het kan nog best spannend zijn.
Want wat als het weer losbarst
en je jezelf blootgeeft aan de pijn.

Maar schuilen geeft soms de grootste kans,
om door bliksem te worden geraakt.
soms kan een open vlakte veiliger zijn,
waar jouw eigen beweging het verschilt maakt.

Regen is niet altijd een voorbode voor storm,
soms is een beetje nodig om te blijven leven.
Wolken zijn niet altijd te donker,
ze kunnen soms net dat beetje schaduw geven.

Dus adem in en geniet,
laat het zonlicht zich langzaam ontluiken.
De storm is inmiddels gaan liggen,
en jij hoeft niet meer te schuilen.

Hoofdstuk VI – Getij

De ultieme integratie, heling en terugkeer naar het gebeelde innerlijk kind.

31. Hey kleine meid

Hey kleine meid, hoe gaat het nu met je?
Ben je nog een beetje lief tegen jezelf?
Gaan de dagen nog steeds zoals je ze hebt voorspeld?
Draag je de grootte van jouw wereld nog steeds in gedachten?

Zijn alle kaders nog steeds te klein voor jouw gevoel?
Droom je nog steeds van dat huisje op de hei?
Jaag je met die vechterslust nog steeds op doel na doel?
Staat er al iemand aan je zij?

*Hey mooie vrouw, ja het gaat steeds beter,
ik hou nu van mezelf en geniet van het leven.
Bang ben ik niet meer zo snel, angst is een slechte raadgever,
ik laat me nu leiden en zwevend meebewegen.*

*Ik kleur inmiddels graag buiten de paden
en ik laat mijn dromen stromen.
Ik wandel, bezin en volg de natuur om op te laden
en heb vertrouwen in mijzelf dat alles goed kan komen.*

Hey kleine meid, wat ben ik trots op jou,
wat heb je hard gevochten voor de vrouw die je nu bent.
Zo zie je maar, dat wanneer je op jezelf vertrouwt,
je de vrouw kan worden die je eindelijk herkent.

*Hey mooie vrouw, je had al die tijd gelijk,
ik kon mezelf alleen voor lange tijd niet vinden.
Dankbaar dat je nog steeds een beetje op me lijkt,
maar trots op de vrouw met wie ik mij heb mogen binden.*

32. Zacht litteken

Lief litteken, wat draag jij een verhaal met je mee,
trouw aan mijn zijde, lijkt voor niks te wijken.
Overal waar ik ga, draag ik je bij me,
verborgen naaktheid, kwetsbaarheid grijpt me.

Tekenend verhaal, lijnen die spreken,
helende wonden, ontstaan uit pijnlijke steken.
Omarm de arm waar geschiedenis zich verankert,
de boze wereld voor altijd getekend en veranderd.

Ik hou van jou is de lijn die alles verbindt,
beginnend bij de pijn van het innerlijk kind.
Gekerfd in het vlees, voor altijd deel van mij,
eindigend met de geheelde vrouw is zij.

Lief litteken, je hebt je steentje bijgedragen,
ik rust mijn hand waar jouw verhaal ooit begon.
Een deel van mij, zal altijd blijven dragen,
daar waar dat kleine meisje dat toen niet kon.

33. De kunst van het loslaten

Ik voel je hete adem in mijn nek,
een extase van stroom neemt mijn lichaam over.

*Neem me,
op je, onder je,
in me op.*

Laat me ervaren,
varen,
verdwijnen.

Mijn hartslag versnelt,
mijn temperatuur laat je stijgen.

*Geef me,
neem me,
mee.*

Woorden kom ik te kort
om te beschrijven waar ik je wil.

Verlangen neemt toe,
waar ik zoveel had willen zeggen.

Klanken verdwijnen als sneeuw voor de zon.
Mijn stem zwijgt,
mijn adem stukt,
de omgeving is stil.

*Voel me,
adem me,
leef me.*

Streel mijn huid, zoals alleen jij dat kan,
raak me zachtjes, langzaam en gestaag.
Leef je uit, laat mijn tintelingen stromen.

Zacht wordt harder, sneller, intens,
zicht vervaagt, zo ook mijn grens.
Zelfbeheersing maakt plaats voor overgave.

*Pak me,
neem me,
in je op.*

Laat me ervaren hoe het voelt te leven,
hoe gretigheid hartstochtelijk wordt.

Nooit voelde het zo heerlijk te worden bezeten.
Nooit gaf mijn controle zo snel op.

Jouw werk is een kunst,
je handen een wonder,
hoe je me streelt
van boven tot onder.

Mijn lichaam als canvas,
jouw lippen het penseel,
glijdend langs mijn dij, zij,
hals en keel.

Mijn hoofd blijft koppig,
maar ik moet wel toegeven,
het voelde nog nooit zo goed,
om me over te geven.

34. Wonder

Kracht wordt geboren uit pijn.
Moed vloeit voort uit schaamte.
Twijfel maakt plaats voor vertrouwen,
waar vergeving zacht wordt omarmd.

Alleen zijn geeft de ruimte,
voor toelating te mogen breken.
Ontdekking van het diepste verlangen,
waar stilte durft te spreken.

Kennis rijkt verder dan woorden.
Duik in het diepste van je zijn.
Durf te zien wie je kan worden.
Adem in en kom los van de schijn.

Zie de vrouw in de spiegel.
Erken de stormen die ze heeft doorstaan.
Lach, bemoedig en bewonder,
hoe ze altijd heeft weten door te gaan.

Heling staat niet naast perfectie.
Houden van kent soms zijn schroom.
Geluk bestaat soms naast verdriet.
Rouwen mag ook tijdens je droom.

Donker en licht als prachtig contrast,
de één kan niet zonder het ander bestaan.
Want liefde vloeit voort uit het grootste verlangen
en uit de diepste wond kan het mooiste wonder ontstaan.

35. Thuiskomen

In de verte brandt een licht.
Kou die mijn lichaam had omarmd
voelt zich haast bezwaard.
Ik ervaar de warmte op mijn gezicht.

Ik kruip, strompel en kom overeind.
Lopend, rennend, het tempo versnelt.
Ik voel het in heel mijn lijf,
de warmte komt steeds dichterbij.

Ongeloof en verbazing
nemen mijn gedachten over.
Verwondering en ontroering
laat ik mijn lichaam bewonen.

De tocht die eeuwig leek te duren,
wegen die oneindig leken,
staan op het punt onderbroken te worden,
donker verdwijnt waar scheuren breken.

Licht schemert door.
Stralen beminnen het zicht.
De gloed van zonlicht danst,
vloeiend vlijend langs mijn gezicht.

Nooit durfde ik te geloven,
verder rijkend dan mijn wildste dromen,
dat ik eindelijk weet hoe het voelt
om thuis te mogen komen.

36. Ik weet het nu

De vrouw in de spiegel,
ik zie de ziel die in haar ogen leeft.
Vertelt het verhaal van haar leven,
de reflectie van kwetsbaarheid
die in haar voortbeweegt.

Een lichaam dat met leven is getekend.
Ik kijk haar diep in haar ogen
en voel een ontluiking van rust.
De vormen van haar gelaat
laten me zien wat ze heeft gedragen.

Onbegrepen is de weg,
waar pijn transformeert tot acceptatie.
Donker is het pad,
waarin levenslessen oneindig lijken.

De kracht van onmacht voelt erkend.
De schreeuw van woede lijkt verlaten.
De rust in belichaming voelt zich getemd.
De overgave in stilte wordt losgelaten.

Een zucht van verlichting vult de ruimte,
haar glimlach verblindt elk gebouw.
De diepte van haar zijn omhult de behuizing,
de rauwe randen van het verleden blijven trouw.

Het eind van de tocht ligt niet in het vinden,
allerm minst in de zoektocht van heling in perfecte staat.
Ze weet het nu en dat is oké,
is slechts het begin van al dat nog komen gaat.

Achterflaptekst

“Misschien hoort het zo te zijn, ik weet het niet”.

In haar debuutbundel *‘Ze weet het niet en dat is oké’*, deelt de auteur een intiem en gelaagd proces van heling, aarding en volwassenwording.

Geweven volgens de wetten van de numerologie en het paganisme, banen de zesendertig gedichten zich een weg door de schaduw en het licht. Het is een reis die beweegt tussen de dagelijkse ruis en speelse ademruimte. Reizend van de breekbaarheid van het innerlijke kind, naar de bedding van een autonome vrouw die haar eigen kracht mag herontdekken en bewonen.

Dit werk is een gids voor het hart. Een veilige cirkel waarin de schaduw mag transformeren tot licht. Een herinnering dat je niet alles hoeft vast te houden om gedragen te worden. Want ze weet het niet en dat is oké.