

## Drukke, spanning en stress

In de drukke van de dag,  
waar tijd me vaak ontglipt,  
voel ik de spanning om me heen,  
een onzichtbare, zware schild.

De klok tikt luid, een constante dreun,  
gedachten razen, als een storm in mijn hoofd,  
stress fluistert woorden van onzekerheid,  
als een schaduw die nooit ontdooit.

Maar diep van binnen brandt een vlam,  
een rustpunt, verstopt en klein,  
ik adem in, ik adem uit.  
Laat de chaos maar voorbij zijn.

Langzaam vervaagt de rumoerige drukke,  
mijn geest vindt weer zijn koers,  
in elke inademing de belofte,  
van kalmte, ruimte en natuurlijks poëzie.

## De Drie Fasen van het Leven

In de eerste fase, een wereld vol nieuw en fris,  
waar dromen nog groot zijn en alles nog nieuw is.  
lachend en vrij, vol verwondering en hoop,  
ontdekken we het leven, stap voor stap.

De tweede fase, de reis vol groei en strijd,  
waar wijsheid zich vormt uit ervaring, tijd na tijd.  
liefde en verlies, vreugde en pijn,  
we bouwen ons pad, laten vallen, weer opstaan,  
keer op keer klein.

De derde fase, het einde van de reis,  
waar rust en reflectie langzaam komen als een zachte prijs.  
Herinneringen als schatten, wijze woorden in de geest,  
in vrede en dankbaarheid, het leven wordt het meest gevoed.

Drie fasen, een cyclus, eeuwig en klein,  
een verhaal van menszijn, van zonneschijn en schijn.  
Van beginnen, groeien en uiteindelijk rust,  
een levenslied, in liefde en bewustzijn verlicht.

## Als kind eenzaam voelen

Alleen in mijn kamer, met niemand bij mij.  
De schaduwen zweven om me heen, alsof ze mij  
wilden omhelzen. Ik voel me eenzaam, alsof ik op een  
eiland gestrand was. Niemand om mee te praten,  
niemand om mijn hand vast te houden.

Mijn ogen glanzen nat van tranen, mijn hart doet pijn.  
Ik verlang naar de warmte van een hand, naar de  
zekerheid van een stem. Maar er is niemand. Niemand  
die mij hoort, ik ben verloren in een storm, en ik weet  
niet hoe ik terug moet.

Ik probeer te lachen, huilen en praten met mezelf,  
maar het is als een echo in de leegte, zonder  
antwoord. Ik voel me klein en machteloos, als een  
vlinder zonder vleugels. Ik ben maar een kind, met  
geen enkel getuigenis.

Maar soms komen er stemmen uit de duisternis, die  
me vertellen dat ik niet alleen ben, dat er anderen zijn  
die ook eenzaam zijn, maar het moment niet delen.  
Dat er mensen zijn die mij zien, mij horen en mij  
begrijpen. En dat als ik maar durf te vragen, zij mij  
helpen en bij me blijven.

Dus ik ga door, met mijn hoofd hoog en mijn hart open,  
want ik weet dat er hoop is, dat er licht komt uit de  
duisternis. En dat als ik maar durf te hopen, dan kan ik  
mezelf niet alleen laten stranden.