

WRAKHOUT

Wanneer het hoofd te donker werd
en de zee geen einde kende,
voer ik zonder kompas,
geslagen door mijn eigen storm.

Elke streep
geen roep om de dood,
maar een poging tot leven.

Een anker in de golven,
een adem tegen de leegte.

Nu is het water stiller,
niet omdat de storm voorbij is,
maar omdat ik leerde
dat ook wrakhout blijft drijven.

Emoties zijn als golven
ze komen,
ze breken
en ze gaan voorbij.

TWEE MENSEN

Er leven twee mensen in mij.
Eén die leeft.
Eén die draagt.
Wat het licht niet verdroeg
verdween in krochten,
daar draagt zij het verder.
Wanneer de levende
het duister raakt,
zwarter dan de nacht,
ontmoeten zij elkaar.
Nooit samen.

ZIJN

Ik rust aan de oever van mezelf.
De golven komen, zacht of zwaar,
maar ik blijf.

De lucht ademt met mij mee,
ik laat mij vallen
en voel hoe de aarde mij draagt

Bang
de gedachten zwellen als vloed,
ik roep om hulp
maar het water tilt mij op
in plaats van mij te verdrinken.

Zijn,
niets te winnen, niets te verliezen.

Alleen ademen,
alleen zijn.

Wat mij overspoelde,
heeft mij schoongespoeld.

Wat mij vasthield,
heeft mij losgelaten.

En als ik niet meer vecht,
dan draag ik mijzelf.

Ademend en levend,
gewoon zijn.