



Teksten ter ondersteuning van het verliesverwerkingsproces.

Een overgangssituatie die ook ervaren kan worden bij het loslaten van oude levenspatronen. Een mens sterft voortdurend aan zichzelf. verliesverwerking vraagt van een mens een goede balans te vinden tussen de moed om onderdeel te zijn en de moed om zichzelf te zijn. Die voortgaande beweging van buiten naar binnen en van binnen naar buiten zijn terug te vinden in het schilderij 'levenslijnen'.

Voortglidend
in de tijd
gaan de jaren voorbij.
Steeds sneller lijkt het
wel
dat mijn levensstroom
zich voortbeweegt
tot ik plotseling stil val
voor de afgrond sta
en mijn diepste
binnenste
alleen nog
bestaat uit
stil
geschreeuw.

Diep in mezelf
zoek ik.
Ik zie mijn
golvende levensstroom
bontgekleurd
soms zwaar aangezet
tijden dat ik er
alles aan doe
om mijn leven te sturen
richting te geven.
Dan weer de beweging
van lichte penseelstreken
voortgaand
in een eindeloos patroon
meegaand in de stroom
alsof het leven
vanzelfsprekend is.

Mijn wereld
staat op zijn kop.
Verdriet en pijn
kleuren mijn dagen
dat maakt me
onzeglijk
machteloos.
Waarom moet mij
dit overkomen?
Waarom komt
niemand mij te hulp?
Ik knok en
ik stamp
trek hoge muren
rond mezelf op om
de pijn
van me af te houden
buiten te sluiten
het verdriet
niet te hoeven voelen.

Nergens vind ik hou-
vast
nergens een schouder
om op te rusten
geen hand
om vast te grijpen.
Ik voel mij alleen
de grond
onder mijn voeten
beeft en schokt
en waar ik
zo bang voor ben
gebeurt.
De grond
onder mijn voeten
verdwijnt
en ik val ...

Loslaten moet ik
of ik wil of niet.
Meegesleurd word ik
door de golfslag
van het leven
en steeds opnieuw
overspoelen mij
hoge golven
van eenzaamheid
en verdriet
van wanhoop
en onmacht.
En toch
in het ondergaan
van die angstige beknell-
ing
vind ik af en toe
de ruimte
om naar lucht
te happen
in te ademen
een moment
te ontsnappen
aan de angst
om te leven.

Pas nu
durf ik te voelen
wat er is gebeurd
leer ik te zien
dat ook het donker
lichtere laagjes omvat.
Rijst er een
vermoeden
in mij
dat er meer nodig is
dan 'ik' alleen.
Dat 'begrijpen'
niet genoeg is
dat ik moet leren
vertrouwen
op die scheppende
levenskracht
die ik aarzelend
'God' noem.

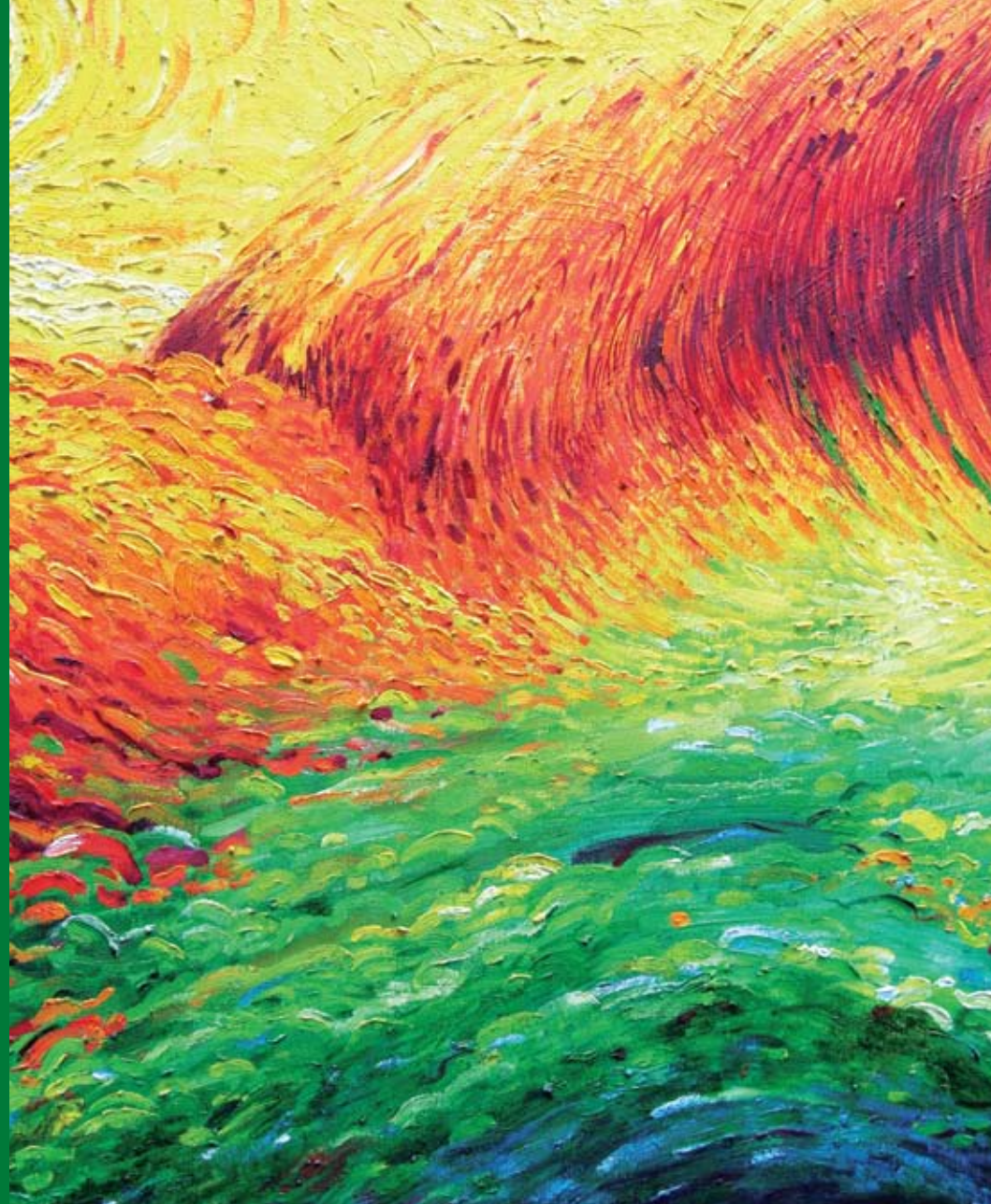




Langzaam
maar zeker
voel ik
een zekere groei
in mezelf.
In vertrouwen
in transparantie
in heelheid.
De wereld
wordt licht
ik kan
het leven weer
aan.
Voel me bijna
als God zelf ...

Vreemd vind ik het
als niemand luistert
Als men mij
wereldvreemd vindt
of gesloten.
Ik voel me
gedragen
door een kracht
groter dan mezelf.
Voor mij voelt het warm
aangenaam
alsof ik leef
voorbij de grens
van ruimte en tijd.
Het maakt mij stil
tot in het uiterste puntje
van mijn ziel
maar de eenzaamheid
is groot.
Ik dreig opnieuw
te stikken
in de engte
van mezelf.
Wat verlang ik
naar iemand
die mij begrijpt.

Moeilijk is het om
de warmte en het licht
weer los te laten
de alledaagse
werkelijkheid
weer te laten
doordringen
de donkere laagjes
in het licht
onder ogen te zien.
Te beseffen
dat de ander
geen bedreiging
voor mij vormt
maar dat diens
nabijheid
voor mij
van levensbelang is.
Een venster naar God
zelf
een doorbraak
van de eeuwige
kringloop
van angst om te leven.



Gedwongen los te
laten
heb ik nu de moed
om afstand te nemen
los te komen
van mijn eigen
beperkte zicht.
Toe te laten
wat ik in mijzelf
wilde verbergen
verdriet en angst
schaamte en schuld
aan de oppervlakte
te laten komen.
Mezelf aan anderen
te laten zien
zoals ik werkelijk ben
mezelf aan anderen
mee te delen.
Te erkennen
dat ik een mens ben
met tekorten
met mogelijkheden.
Mijzelf te erkennen
tot in het diepste
van mijn ziel.

Wijzer geworden
door de beweging
van het leven
weet ik dat het altijd
zo zal zijn.
Tegengestelde krachten
die elkaar afwisselen
die mij meevoert.
Niet reddeloos verloren
of gedoemd onder te
gaan
maar vertrouwend
op die groundbeweging.
Het leven
in al zijn gebrokenheid
belevend
tot het einde toe.

Leven in de tijd
kent die voortdurende
beweging
die altijd weer van je
verlangt
dat je meegaat
keuzes maakt
door gaat
zolang er levensadem
in je is
tot die adem stopt
en terugkeert
naar zijn oorsprong bij
God

De waarde van een
mens
ligt in het geroepen zijn
tot leven over de grens
van tijd en ruimte heen.
Tot los laten
en open gaan
in het onmetelijke
geheim
dat 'leven' heet.

