

## De Tuin (1)

Gina :

Mijn innerlijke grond wordt omgewoeld,  
automatismen doorbroken.

Inkapselingen worden geopend.

Weerstand, spanningen en verhardingen rond mijn hart worden zachter.

Ik weet :

Levenskracht baant zich wegen

om vrijer te kunnen stromen.

Zij stuwt naar openheid, naar verbinding.

Luk :

Van je aarde naar je hemel  
stroomt een weg van voelbaar water.

Raak het aan, hoor de zang, ontdijk  
wat is besloten en ga voort.

De ziel wacht je!

Als je raakt aan bevrezende onzekerheid :  
adem lager, luister breder, voel de pijnen  
die scherp of drukkend knagen, al veel te lang om  
aandacht vragen, ontdoe 't gevoel met zachte moed  
van oude last.

Als je schaamte voelt om 't lijf, om hoe je denkt te  
zijn, verschuil je niet achter de muren van werk  
of hoofd maar herzie jezelf in de spiegels van  
glas of open ogen. Daarbinnen leeft er iets  
zuiver en schoon.

En als je je onmachtig voelt of waardeloos,  
zoek dan geen waardering, nog minder naar macht of  
beheersing, maar vraag je af : wat ging er vooraf,  
wat je oorspronkelijke waarde, wat ben je  
meer dan aarde?

Als je 't schrijnen voelt van onverbonden, eenzaam  
zijn, weemoedige hunkering, spreek dan oprecht  
met broeders, zusters, in je hart of met je mond,  
schrijf tekens in het zand of dans het heimwee tot  
je heropent.

Als je de verveling voelt van zinloosheid, niet  
meer weten wat te doen of hoe te zijn, bedenk

