



Inspirerende gedichten

Het leven is

Het leven is een lied - Zing het.
Het leven is een spel - Speel het
Het leven is een uitdaging - Neem hem aan
Het leven is een droom - Maak hem waar
Het leven is een offer - Breng het.
Het leven is liefde - Geniet ervan

Sai Baba

Leven tussen liefde en wijsheid

Wijsheid vertelt me dat ik niets ben.
Liefde vertelt me dat ik alles ben.
Tussen die twee stroomt m'n leven

Nisargadatta

Trouw

Trouw is de gespannen draad
waaraan alle levensmomenten
zich in liefde aaneenrijgen.
Trouw is de hand die de andere
niet wil loslaten.
Trouw is de liefde die niet moe
wordt liefde te zijn.

Jos Snyders



Ik ben

Ik ben niets,
ik zal nooit iets zijn,
ik kan ook niet
iets willen zijn,
afgezien daarvan
koester ik alle dromen
van de wereld.

Fernando Pessoa in 'Tabacaria'

Jouw vriend

Met al je trouw
volhardend
heb jij mij
opgegraven uit mijzelf,
een nieuw weten
getoverd
uit mijn twijfels.
Ik kreeg mijzelf
van jou terug
en daarom
geef ik mij
aan jou.
Jouw vriend,
zo mag, zo wil ik heten.

Uit: Sytze de Vries, Op liefde gebouwd, Meinema, Delft 1987

Verjaren

verjaren is zoals een boom
een ring
aan het leven toevoegen
en de inhoud ervan
zorgvuldig bewaren.

Auteur onbekend



Gevoel

Door het raam starend, verwonderd en
verbaasd overal dat gehaast.
Naast de verwarming staat haar stoel
als doel te creëren van een warm gevoel.
De geur van eten, uit de grootkeuken komend
en de plateaus in de karretjes warm en stomend.
Hoe ben ik hier gekomen, van lief en leed
kan ik nog dromen.
Wat maakt het uit welke dag het is vandaag
rondom mij lieve mensen die staan altijd klaar.

Van de Derghe Albert

Een elastiekje

Zij had een elastiekje rond haar hart,
En dat elastiekje
Hield alle gebroken stukjes samen.
Maar dat elastiekje
Is gesprongen nu!
En nu is haar hartje
Weer blij
Want nu is haar hartje
Weer vrij!

Micheline Baetens - 6 november 2014

Ik zou het zo weer over doen

Met de hemel als het doel
Schoot ik de sterren en de maan voorbij
Totaal op mijn gevoel
Maar de poorten bleken dicht voor mij
En ik wist dat ik zou vallen
Want zo hoog als ik gevlogen was
Ik zou het zo weer over doen

Fragment uit songtekst van Marco Borsato en Trijntje Oosterhuis



Het hoofd, het hart, de ziel

Het hoofd denkt vanuit ik.
Het hart denkt vanuit wij.
De ziel denkt vanuit dat wat is.

Auteur Onbekend

Residu

Je kunt niet zoals wij,
zo lang al bij elkaar
en steeds tezamen zijn
zonder dat, heel stil en ongeweten,
een neerslag zich gaat vormen,
een residu van herinneringen
aan samen doorleefde dingen.

Het is een residu, een matte glans,
die zich onmerkbaar en heel stil
gevormd heeft, een samengaan
van teleurstelling en oud verdriet,
teloorgang en gemis.

En soms zeg ik dan onverwacht
heel zacht: lief beertje,
mijn lijsjelorsnor, mijn meisje.

Uit nummer 160 van tijdschrift 'Schreef', november 2014, een gedicht van Bart Bos

Zo'n liefde

Zelfs na al die tijd
zegt de zon nooit
tegen de aarde
"Je bent me wat verschuldigd."

Kijk,
zo'n liefde
verlicht de hele hemel.

Hafiz



Niets wat goud is mag blijven

<p>Niets wat goud is mag blijven</p> <p>Het eerste voorjaarsgroen is goud Een tint die 't lover niet lang houdt. Het prille blad als bloesem puur Kent een korte levensduur. Het blad vervalt tot blad, hoe wreed, Zoals Eden ook tot droef'nis gleeed; Zoals dageraad verglijdt tot dag Niets wat goud is blijven mag.</p> <p>Robert Frost, zoals vertaald in 'Het wilde land' van Anne Rivers Siddons</p>	<p>Nothing Gold Can Stay</p> <p>Nature's first green is gold, Her hardest hue to hold. Her early leaf's a flower; But only so an hour. Then leaf subsides to leaf, So Eden sank to grief, So dawn goes down to day Nothing gold can stay.</p> <p>Robert Frost</p>
---	---

Als je net als een bij bent

Als je net als een bij bent,
Die de zon
Ook door de wolkenhemel voelt,
Die de weg naar de bloem vindt
En nooit de richting verliest,
Dan zie je de velden in een eeuwige glans.
Hoe kort je ook zou leven,
Je zou zelden huilen.

Hilde Domin

Mediteer

<p>Mediteer. Leef puur. Wees stil. Doe je werk met meesterschap. Heb de maan lief, kom achter de wolken vandaan! Straal</p> <p>Boeddha</p>	<p>Meditate. Live purely. Be quiet. Do your work with mastery. Like the moon, come out from behind the clouds! Shine</p> <p>Buddha (The Enlightened One)</p>
--	--



Het leven zelf

Het leven zelf

levering van stro.
afvoer van mest.

Bart Chabot

Het verschil met de heilige

Wat is het verschil
Tussen jouw ervaring van het bestaan
En die van een heilige?
De heilige weet
Dat het spirituele pad
Een subliem schaakspel is met God
En dat de Geliefde
Zojuist zo'n fantastische zet heeft gedaan
Dat de heilige nu voortdurend
Struikelt van plezier
En in schaterlachen uitbarst
En zegt: 'ik geef me over!'
Terwijl jij, mijn vriend,
Ben ik bang, denkt
Dat je nog steeds duizend serieuze zetten kunt doen

Hafiz, uit: 'I heard God laughing: poems of hope and joy'

Ik weet het bloemen

Ik weet het bloemen,
gij die aan mijn venster staat
en luistert naar de houten stemmen in de straat,
langer dan mijn naam zult gij bestaan
en luisteren naar de straat,
die mij smorgens als een vogel
loslaat in de tuinen van de dag
en die me savonds,
als de bloemen aan hun venster slapen,
vraagt of ik gelukkig was.
Gij weet het bloemen,
gij die aan de kleuren namen geeft



en luistert
naar mijn klein gebeuren in de straat,
dat ik een wezen ben
dat tussen mensen staat
en dat alleen is, meer alleen
dan aan mijn venster in zijn kleine kooi
de blinde vogel die zijn meester haat.
Wij weten bloemen
dat er in de droefheid
vreugde en wat kleur bestaat
en daarom bloemen
zijn wij soms gelukkig,
gij en ik.

Paul Snoek

uit: Paul Snoek: Gedichten 1954-1968, A. Manteau, Brussel/Den Haag 1969

Het hoogste goed is als water

Het hoogste goed is als water.
Water is weldadig voor alles en wedijvert niet.
Het verblijft op plaatsen waar niemand wil zijn:
daarom is het de weg nabij.

Lao Zi

En altijd weer

En altijd weer zaait men uit het zaad
En altijd weer gieten wolken goden
En altijd weer ploegt men de akker
En altijd weer komen andere eigenaars
En altijd weer zullen bedelaars bedelen
En altijd weer zullen gevers geven
En altijd weer nieuwe gaven geven
En altijd weer nieuwe hemelen vinden

Lied van de monniken van Gantama Boeddha



Zo kalm

Zo kalm als een vlot van helderheid
en rust, gelegen op mijn rug
dreef ik de ochtend in, het ochtendlicht,
land, lucht en water waren één en zonder dat
er van hun eigenheid maar iets verloren ging.

M. Vasalis

Liefde na liefde

Er komt een tijd
Dat je opgetogen
jezelf zal begroeten als je aankomt
bij je eigen deur, in je eigen spiegel,
en elk zal glimlachen bij de begroeting van de ander
en zeggen, ga zitten. Eet.
Je zult de vreemdeling weer liefhebben die je zelf was.
Geef wijn. Geef brood. Geef je hart terug
aan zichzelf, aan de vreemdeling die al je hele leven
van je houdt, maar die jij negeerde
voor een ander, die jou door en door kent.
Pak de liefdesbrieven van de boekenplank,
de foto's, de wanhopige krabbels,
pel je eigen beeltenis van de spiegel.
Ga zitten. Geniet van het leven.

DEREK WALCOTT, In: Collected Poems 1948-1984

Ode aan die Freude

Vreugde heet de sterke drijfveer
In de eeuwige natuur.
Vreugde, vreugde drijft de raderen
Van het grote werelduur.
Zij lokt bloemen uit hun kiemen,
Zonnen uit hun firmament,
Hemelsferen rolt ze in ruimten
Die de telescoop niet kent.
Evenals haar zonnen vliegen
Door de hemels prachtbestek,
Wandelt, broeder, blij uw weg,
Vrolijk, zoals helden winnen.

Friedrich Schiller



Dit is wat het is...

We hopen altijd dat een ander het antwoord heeft
Dat het op een andere plek beter zal zijn
Dat ooit alles duidelijk zal zijn
Maar dit is wat het is
Niemand anders heeft het antwoord
Nergens anders zal het beter zijn
En alles is er al
In het diepste van je wezen ligt het antwoord
Luister naar je hart
En weet dat het enige wat je te doen staat is:
'Zijn!'

Toegescheven aan Lao Tse

Het niets en het al

Van de ruimte ben ik een rimpel
Van de lichtzee een luttele vonk
Van de wateren een onvindbare druppel
En van het woud het kleinste blad
Maar in die rimpel ben ik de ruimte
In de vonk het hart van het licht
In de druppel ben ik de verten van de wateren
En in het blad ben ik de diepte van het woud.
Er is geen straling die niet mijn straling is
Er is geen vrede die niet mijn vrede is
Er is geen leegte die niet mijn leegte is.

Eric van Ruisbeek

Je bent de zee

Ik was te Cadzand aan het strand
getuige van een misverstand,
toen ik twee golven hoorde spreken
precies voordat ze zouden breken.
De ene riep: 'Het is gedaan,
wij zullen hier te pletter slaan!'
De ander zei beslist: 'Welnee,
je bent geen golf, je bent de zee.'

Hein Stufkens, Uit: Je bent de zee, uitgegeven bij Dabar - Luyten/Heeswijk



Nieuwe ogen

Een nieuw hart en nieuwe ogen
wanneer je kijkt
zie je nog niet
wanneer je ziet
grijpt het je aan

(Willem Hussem)

Leren loslaten

Op een dag leer je het subtiele verschil kennen
tussen een hand vasthouden en een ziel ketenen
Dan leer je dat liefde niet betekent: leunen
en dat gezelschap niet betekent: veiligheid
Je ontdekt dat een kus geen contract is
en een cadeau geen belofte
Je begint je nederlagen te accepteren
met je hoofd omhoog en je ogen open
Je leert vertrouwen op vandaag
omdat morgen te onzeker is voor plannen
Na een poos leer je dat zelfs zonneschijn je verbrandt
als je er te veel van krijgt
Dan wordt het tijd je eigen tijd te beplanten
en dan zorg je voor je eigen ziel
en wacht je niet langer op een wonder van buitenaf
En dan weet je echt, dat je het echt kunt volhouden
en dat je echt sterk bent
en dat je echt waarde hebt
En je leert en leert
Bij ieder afscheid leer je

Voltaire (1694-1778 filosoof)

Moed

Moed is niet
de afwezigheid van angst.
Moed betekent
angst voelen
en toch
je hart volgen

David Dewulf



Wordt wakker mijn hart!

Wordt wakker mijn hart!
De wereld gaat voorbij;
het leven is oppervlakkig en stroomt langs je heen,
vragen staat vrij.
Slaap niet in je lichaam, onwetend,
terwijl de karavaan van het leven je huis voorbij gaat.

Rumi

Wasdag

Wasdag
Onder de hoge hemel
hangt mijn hart
te drogen in de zon

Linda Olsson

Wat ook...

Wat je ook in je gedachten hoofd hebt – vergeet het;
Wat je ook in je hand hebt – geef het;
Wat ook je lot is – kijk het in de ogen.

Abu Sa'id

Heb maar geduld

Tot vliegen vogeltje,
voel jij nog niet de kracht,
heb maar geduld,
wie weet welk hoge vlucht jou wacht.

Angelus Silesius



Angst

Our deepest fear is not that we are inadequate.
Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.

It is our light, not our darkness, that most frightens us.
We ask ourselves, who am I to be brilliant, gorgeous,
talented, fabulous?

Actually, who are you not to be?
You are a child of God.
Your playing small doesn't serve the world.
There's nothing enlightened about shrinking
so that other people won't feel insecure around you.
We are all meant to shine, as children do.
We were born to make manifest the glory
of God that is within us.
It's not just in some of us; it's in everyone.
And as we let our own light shine, we unconsciously give
other people permission to do the same.
As we're liberated from our own fear, our presence
automatically liberates others.

From A RETURN TO LOVE by Marianne Williamson

Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn.
Onze diepste angst is dat we oneindig machtig zijn.

Het is ons licht, niet onze duisternis
waar we het allerbangst voor zijn.
We vragen ons af:
Wie ben ik dat ik briljant, buitengewoon aantrekkelijk,
getalenteerd en geweldig zou zijn?

Maar waarom eigenlijk niet?
Je bent toch een kind van God?
Je moet je niet kleiner voordoen dan je bent
opdat de mensen om je heen
zich vooral niet onzeker zouden gaan voelen.
We zijn geboren om de luister van God
uit te dragen die in ons woont.
Niet slechts in enkelen van ons, maar in ons allemaal.
Als wij ons licht laten schijnen, geven we anderen
onbewust toestemming om dat ook te doen.
Als wij bevrijd zijn van onze eigen angst,
bevrijdt onze aanwezigheid automatisch anderen.

*vertaling gedicht uit 'A return to love' van Marianne
Williamson*

Hoop

“Hoop” is dat ding met veren
dat neerstrijkt in de ziel...
en een lied zonder woorden zingt
en nooit ophoudt...nimmer.

Emily Dickinson

Een plek zonder hoop en dromen is een plek vol verlies..
Verlies van ons geboorterecht als mens.
Hoop zingt en springt eeuwig, zelfs als we was in
onze oren hebben zitten.

Anne Wilson-Schaef



Verwerf jezelf dorst

Waar pijn is, zullen genezingen volgen;
waar armoede is, zal rijkdom volgen.
Waar vragen zijn, zullen antwoorden gegeven worden;
Waar schepen zijn, zal water stromen.
Besteed minder tijd aan het zoeken naar water en verwerf jezelf dorst!
Dan zal er overvloedig water stromen van boven en van beneden.

Rumi

Dood

Sterven is als een herfstblad dat zijn leven heeft voltooid
en dat aan het einde, als zijn levensenergie is weggevoerd,
een bonte kleurenpracht vertoont,
als het ware een laatste ode aan de schoonheid

het ontzielde blad wordt naar de aarde geblazen
om de gewassen van het volgende jaar te voeden,
om de cyclus te voltooien van duisternis naar licht,
van aarde naar zon

Yehudi Menuhin

Vieren

<p>Once upon a time, When women were birds, There was the simple understanding That to sing at dawn And to sing at dusk Was to heal the world through joy... The birds still remember what we have forgotten, That the world is meant to be celebrated</p> <p><i>Terry Tempest Williams</i></p>	<p>Ooit lang geleden, Toen vrouwen vogels waren, Was er het eenvoudige begrip Dat zingen bij het ochtendgloren En zingen bij zonsondergang Genezing op de wereld bracht via vreugde... De vogels herinneren zich nog steeds wat wij zijn vergeten, Dat de wereld bedoeld is om gevierd te worden.</p> <p>Vrije vertaling van gedicht Terry Tempest Williams</p>
---	---



Op zoek

Zuiver van hart, trekken we, lerend, de wereld door,
En raken in de ban van alles om ons heen.
Je bent steeds ergens naar op zoek,
maar het ontgaat je
dat je dat wat je zoekt al bent.

Rumi

Het leven is niet een probleem

Het leven is niet een probleem,
dat opgelost hoeft te worden,
maar een geheim,
dat geleefd moet worden.

Thomas Merton

Invictus

De nacht die mij bedekt
Aardedonker van pool tot pool
Dank ik welke god dan ook
Voor mijn onoverwinbare ziel

Ondanks de zwaarste omstandigheden
Heb ik nimmer gehuiverd of gehuild
Door de klappen van het lot
Is mijn hoofd bebloed maar niet gebogen

Voorbij deze plek van toorn en tranen
Ligt slechts de verschrikking van de schaduw
Ondanks het gevaar dat immer dreigt
Treff men mij aan, zonder vrees

Hoe nauw de poort ook is
Hoe zwaar belast met straf
Ik ben de meester van mijn levenslot
Ik ben de kapitein van mijn ziel

William Ernest Henley
(1849-1903)



Het is wat het is

Het is onzin zegt het verstand.
Het is wat het is zegt de liefde.
Het is ongeluk zegt de berekening.
Het is niets als pijn zegt de angst.
Het is uitzichtloos zegt het inzicht.
Het is wat het is zegt de liefde.
Het is belachelijk zegt de trots.
Het is lichtzinnig zegt de voorzichtigheid.
Het is onmogelijk zegt de ervaring.
Het is wat het is zegt de liefde.

Erich Fried

DE HERBERG

Dit mens - zijn is een soort herberg
Elke ochtend weer nieuw bezoek

Een vreugde, een depressie, een benauwdheid
Een flits van inzicht komt
Als een onverwachte gast

Verwelkom ze; Ontvang ze allemaal gastvrij!
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
Die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat

Behandel dan toch elke gast met eerbied
Misschien komt hij de boel ontruimen
Om plaats te maken voor extase...

De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
Ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
En vraag ze om erbij te komen zitten.

Wees blij met iedereen die langskomt.
De hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
Om jou als raadgever te dienen.

Rumi

(Perzische dichter, 1202- 1273)



Tussen mensen

Tussen mensen blijft,
al zijn ze nog zo nauw met elkaar verbonden,
altijd een afgrond bestaan,
die alleen door de liefde
- en dan ook nog met een smalle noodbrug -
kan worden overbrugd.

Hermann Hesse

De zeven adviezen

Word als stromend water in vrijgevigheid en hulpvaardigheid
Word als de zon in compassie en mededogen
Word als de nacht in het bedekken van andermans tekortkomingen
Word als een overledene in woede en fanatisme
Word als de aarde in bescheidenheid en nederigheid
Word als de zee in verdraagzaamheid
Word zoals je jezelf voor doet of doe je voor zoals je bent.

Rumi

Als uw hart gewond is

Als uw hart gewond is,
raak het dan niet aan,
evenmin als een ontstoken oog!
Voor het lijden van de ziel
zijn er maar twee geneesmiddelen:
HOOP en GEDULD.

Pythagoras



Het zoetste in minne zijn haar stormen

Het zoetste in Minne zijn haar stormen
in haar diepste afgrond liggen haar hoogste vormen;
in haar verdolen is bij haar vertoeven,
naar haar hongeren is zich voeden, haar proeven;
om haar vertwijfelen is zeker wezen;
haar scherpste wonden doen genezen;
om haar vergaan is verder leven;
als zij verzwindt blijft zij zich geven;
haar te ontberen doet ons goed;
verborgen verlicht zij ons gemoed;
in haar nemen schuilt haar schenken;
woordeloos zijn haar mooiste wenken;
door haar geboeid zijn we bevrijd;
hoe zij ook slaat, zij troost altijd...

Hadewijch, Mengeldichten of rijmbrieven. Hertaald door M. Ortmanns-Cornet, ingeleid door W. Corsmit, Brugge 1988, p.44.

Vragen

Heb geduld met alles wat onopgelost is in je hart
en probeer je vragen met liefde te bezien,
als kamers die gesloten zijn
of als boeken in een volslagen vreemde taal.
Zoek nog niet naar antwoorden.
Die kunnen je nog niet gegeven worden,
omdat je niet in staat zou zijn ze te leven.
En het gaat erom alles 'te leven'.
Leef nu de vragen.
Misschien zul je dan geleidelijk,
zonder het te merken,
jezelf, ooit op een dag,
in het antwoord terugvinden.

Rainer Maria Rilke

Ik open mijn ogen

Ik open mijn ogen en doe ze dicht
bewogen door het licht
het duister heeft mijn blik niet zwart gekleurd
ik kom juist dichterbij het hart
gelouterd door de smart
raak ik de hemel aan.

Mariëtte van Olffen



Kom, vertel me

Kom, vertel me, leg eens uit
wat er in je omgaat.

Want anders als je ziel alleen is,
zal je ziel huilen.

Men moet de dingen naar buiten
brengen, net als de lente.

Niemand wil, dat er vanbinnen
dingen dood gaan.

Praten, terwijl we elkaar in de
ogen kijken, naar buiten brengen
zoveel we kunnen.

Zodat er binnen weer ruimte
ontstaat en nieuwe dingen geboren
kunnen worden.

Mercedes Sosa

Opnieuw beginnen

Neem je voor om
altijd weer
opnieuw te beginnen -
om een beginner te zijn.

Rainer Maria Rilke

God is dichtbij én veraf

Op wonderlijke wijze bent U overal dicht bij ons;
U werkt in ons, Heer, en U blijft verborgen.
U bent daar in de hoogte en de hoogte voelt U niet;
U bent daar in de diepte
en de diepte kan U niet omvatten.
U bent ongrijpbaar als wij U zoeken.
U bent dichtbij én veraf.
Wie kan U bereiken?
Ons denken en onze zintuigen raken U niet:
alleen in geloof, liefde en gebed
komen wij U nader.

Efraïm de Syriër (ca. 306 - 373)



De kleine ruimte

De kleine ruimte in het hart
Is zo groot als het uitgestrekte universum
Hemel en aarde zijn daar
En de zon, maan en sterren
Vuur, bliksem en wind zijn daar
En alles wat nu is
En alles wat niet is

Upanishads

Diepste bewustzijn

Het diepste bewustzijn in de mens is als de wortel van een boom.
Zoals aan het harde hout van een boom bladeren ontspruiten, zo groeien in onze Ziel en Geest de bladeren al naar gelang de wortels.

Rumi

God rijpt

Zelfs wanneer we elke diepte zouden afwijzen:
wanneer een gebergte goud bevat
dat niemand nog opgraven wil,
zal eens de rivier het aan het daglicht brengen
die in de stilte der stenen binnendringt,
de krachtige.
Ook wanneer wij niet willen:
God rijpt.

Rainer Maria Rilke

Houd niet op met aankloppen

Werk graaf je put,
Maak je eigen bron
En houd niet op.
Nu niet, nooit niet.
Op de bodem zul je water vinden.
Doe je oefeningen, elke dag,
Je trouw daaraan is de knop van de deur.
Klop op de deur,
Klop en klop en klop,
Tot de vreugde in je een venster opent:
"Wie klopt daar zo gestaag?"

Rumi



Vlam in de diepste diepte van ons hart

In onmetelijke diepte,
in de totale duisternis
van de Grot,
daar brandt een Vlam,
een eenzame Vlam!
Zal ooit iemand het geheim verklappen
dat die Vlam verborgen houdt
in haar hart?
Enkel die mens kan dit geheim ontdekken -
een geheim dat hij nooit kan delen met anderen -
die, wanneer hij die Vlam is binnengegaan
en erdoor verzwolgen is
van dat moment af aan
enkel nog Vlam is!

Uit de Upanishaden

BRONNEN:

- <http://www.psychosynthesepraktijk.nl/inspiratie>
- <http://fran.sneeknet.nl/homepage/show/pagina.php?paginaid=216349>
- http://www.zinrijk.nl/mystieke_teksten_christendom
-

