

## Ik ben veilig

Voel jij je veilig,  
In het diepste,  
Van wie jij bent,  
Of is het zo dat jij jezelf nog niet kent.

Kun jij blijven,  
Als een hoofdstuk wordt gekraakt,  
Van de verhalen,  
Die jij tot jezelf hebt gemaakt.

Mag jij weten,  
Wie jij werkelijk bent,  
Mag het spannend zijn,  
Zodat jij steeds meer jezelf kent.

Mag het kwetsbaar,  
Open en naakt,  
Even uit het licht,  
Daar waar het donker je raakt.

Het licht laten schijnen,  
Op dat wat verborgen ligt,  
Dat maakt het werkelijke verhaal,  
En kan het sprookje dicht.

Want daar ben je veilig,  
Waar je jezelf bent,  
En in het nu,  
Steeds jezelf en de ander herkent.

Jij mag zien,  
Wie je altijd al bent geweest,  
Jouw pure zijn,  
Die de mening van de ander niet vreest,  
De rol voorbij,  
Puur ontmoeten,  
Tussen jou en mij.



## Ik ben vervuld

Ben jij vervuld,  
In de stroom van jouw leven,  
Mag alles jouw raken,  
En de rivier vruchtbaarheid geven.

Mag het soms wild,  
Rauw, speels, vloeibaar,  
En in alle volheid,  
Dan ook weer raakbaar.

Mag het met tranen,  
Koud zijn en heet,  
Mag het met passie,  
Dansend vol in het zweet.

Verlang je naar seks,  
Een knuffel, een zoen,  
Zit ook daar de hunker,  
En mag je het doen,

Kan het zonder schaamte,  
Jouw dans,  
Welke de grond laat beven,  
Wild en onbekommerd,  
Volheid leven.

Mag je verlangen,  
Met de grenzen en wensen,  
Mag jij anders zijn,  
Onder de mensen.

Leef je jouw dromen,  
Die van het kind,  
Durf je de stap te zetten,  
Waar alles mee begint.

Zijn er ook kaders,  
En van wie zijn deze dan,  
Laat jij je stoppen,  
Terwijl het ook kan.

Maakt het je volledig,  
Leef je het vuur,  
Dansend op de vulkaan,  
Rauw, eerlijk en puur.



## Ik ben hier

Kun jij blijven,  
Daar waar je bent,  
Of lokken de verhalen,  
Opgeslagen in je hoofd,  
Je toch weer uit de tent.

Mag jij aanwezig zijn,  
In jouw gevoel blijven staan,  
Als de stormbal wordt gehesen,  
En de golven over de kade slaan.

Kun jij gewoon,  
Aanwezig blijven,  
Zonder te verdwijnen,  
En je eigen verhaal er om heen te schrijven.

Kun jij dan zien,  
Alles voor wat het is,  
Mag jij kwetsbaar zijn,  
Of gaat er daar iets mis.

Door slechts te blijven,  
Met alles om je heen,  
Ben je verbonden,  
En nooit alleen.

Zoals de vogel,  
Zijn nest nooit kwijt,  
Is hier zijn,  
Slechts veilig zijn en aanwezigheid.

Hier blijven,  
Je inbrengen,  
Verbonden,  
Ook al is het soms veel,  
Zonder terug te trekken,  
Voor een nieuw gevecht,  
In je eigen kasteel.



## Ik ben kwetsbaar

Jouw leven,  
Kun je het zien,  
Voor alles wat het waard is,  
Of is het niet altijd in balans.  
Misschien.

Mag je naakt,  
In het open veld blijven staan,  
Zonder een muurtje,  
Vol door het leven gaan.

Mag het zichtbaar,  
Juist omdat daar alles is,  
Mag het gezien,  
Niets afgewezen,  
Of gaat het daar mis.

Kan het er zijn,  
De emoties,  
De pijn,  
De lach, de traan,  
Of moet het uit behoud,  
Over beeldvormingen gaan.

Kan het in liefde,  
Het water, het vuur,  
Donker en licht,  
Mag jij alles omvatten,  
Of ging deze deur,  
Al een keer dicht.

Mag het open,  
Het hart zo groot,  
Maak jij de keuze,  
Om alles te erkennen,  
Open en bloot.



De winst van geraakt zijn,  
Met alles wat er speelt,  
Is heel groot,  
Want daar wordt geheeld.

Kwetsbaarheid is niet,  
Klaarstaan voor de klap die komt,  
Het ene wel,  
Het andere niet,  
Het is alles verbinden,  
En maakt de cirkel rond.

## **Ik ben waarheid**

Laat jij je horen,  
Spreek je over hoe het voelt,  
Mag de ander horen,  
Wat je echt bedoeld.

Mag het gaan,  
Over geluk, pijn en wensen,  
Durf jij te spreken,  
Over je grenzen.

Mag het blij,  
Boos of met verdriet,  
Of is de ander belangrijker,  
En erken jij het niet.

Mag jij gaan staan,  
Als de leugen regeert,  
Ben jij het dan,  
Die in liefdevolle kracht verweert.

Of wil je pleasen,  
Ondanks de pijn,  
Blijf je jezelf verstoppen,  
Om geliefd te zijn.

Waarheid is slechts,  
Hoe het voelt in jou,  
Open en eerlijk verbinden,  
Niet overtuigen,  
Elkaar in kwetsbaarheid vinden.

Trouw aan je gevoel,  
Recht door zee,  
Surfend op de golven,  
Neem je slechts de ander mee.



## Ik ben soeverein

Kun jij ontmoeten,  
Wat soms onzichtbaar is gebleven,  
Met je eigen ziel en zaligheid,  
Vol door het leven.

Durf jij te vertrouwen,  
Op wie jij werkelijk bent,  
Of is de waarheid,  
Slechts wat de gedachten kent.

Mag het in roze,  
Knalrood of blauw,  
Als de pauw die pronkt,  
Of hou je het liever vaal,  
Omdat de norm op de voordeur bonkt.

Mag het verbonden,  
Met wie jij van binnen bent,  
En kan de wereld dan ontmoeten,  
Hoe jij jezelf kent.

Mag het uniek,  
De ware jij,  
Mag je stampen,  
Al zijn de anderen blij.

Mag jij jezelf inbrengen,  
Durf je dat,  
Vertrouwende op je intuïtie,  
Bewandel je jouw pad.



## Ik ben

Jij bent,  
Zoveel,  
Overvloed.

De boom in het bos,  
De spriet in het gras,  
De zon aan de hemel,  
De druppel in de plas.

Jij bent,  
Jouw waarheid,  
Niet jouw verleden,  
Jouw verhaal,  
Niet wat was,  
Maar wel je heden.

Jij bent,  
Wie je oorspronkelijk altijd al bent geweest,  
Zuiver en puur,  
Een kind van de sterren,  
Moeder Aarde haar natuur.

Jij bent wie je kiest te zijn,  
Met welke verhalen wil jij door het leven,  
Stoppen ze hier,  
Of dienen ze nog even.

Mag jij Zijn,  
Puur, open en in het licht,  
Kun jij verder vanuit het nieuwe begin,  
En sla je de oude hoofdstukken dicht.

