



## Teksten en gedichten over grenzen en ruimte

---

### Een Tuin

---

Ik wou dat ik een tuin was  
en dat niemand ooit gras in mij maaide,  
onkruid in mij wiede,  
heggen in mij knipte,  
struiken in mij snoeide,  
bloemen in mij plukte,  
planten in mij stekte,  
bomen in mij entte,  
paden in mij harkte,  
luizen in mij verdelgde,  
en dat niemand mij ooit omspitte, ophoogde, inzaaide,  
afdekte, uitgroef, omheinde, verkavelde, betegelde,  
draineerde,  
door een door iedereen aanbevolen en door Home and Garden  
de hemel in geprezen tuinarchitect  
opnieuw liet aanleggen, voor het publiek openstelde  
of verkocht

ik wou dat iemand mij verwaarloosde.

#### **Toon Tellegen**

Een van ons zal omkijken, zijn mooiste gedichten, Querido's Uitgeverij, Amsterdam, p. 268, 2019.



---

## De mens staat stil

---

De mens staat stil  
dicht bij de kern van leven  
naast herinnering aan waar  
het werkelijk om gaat

De mens staat stil  
en helpt zonder te kijken naar  
geloof of kleur  
vouwt handen samen  
in bescherming  
rond het jij en ik  
wij  
allemaal

de mens staat stil  
verwondert in de eigen kracht  
en vindt vanaf gepaste afstand  
toch de weg weer tot elkaar

***Mieke Mintjes***



---

## Nee

---

Ik wilde nee zeggen,  
Ik wist alles van nee, kende tientallen nees:  
diepzinnige nees, halfhartige nees, fletse nees, dappere nees-

Ik hoorde de zoete muziek van de ontkenning  
En wilde een nieuw nee zeggen,  
een helder nee dat zou glanzen in het licht van de ondergaande zon,  
een overrompelend nee dat hoog boven de waarheid zou uittorenen,  
een onfeilbaar nee,

maar ik zei ja.

### ***Toon Tellegen***

Een van ons zal omkijken, zijn mooiste gedichten, Querido's Uitgeverij, Amsterdam, p. 196, 2019.



---

## Bloemen

---

Als alle mensen eensklaps bloemen waren  
Zouden zij grote bloemen zijn met lange snorren.  
Vermagerende vliegen, dode torren  
zouden blijven haken in hun haren.  
Tandestokers, steelsgewijs ontsproten,  
zouden zwellen tot gedraaide tafelpoten,  
katoenen knoppen zouden openscheuren  
tot pluchen harten die naar franje geuren,

en op de bergen zouden gipsen zuilen staan  
die gipsen druiven huilen.

Op het water dreven bordkartonnen blaren,  
de vlinders vielen uit elkaar tot losse vlerken  
en van geur verdorden alle perken  
als alle mensen eensklaps bloemen waren.

### *Leo Vroman*

Alle malen zal ik wenen, Querido's Uitgeverij, Amsterdam, p. 44., 2015



---

## De grens

---

De grens  
tussen binnen en buiten  
Gevoel en denken  
lange tijd  
een open verbinding  
Grenslös  
en daardoor  
overweldigend  
waarbij alles binnenkwam

De grens  
tussen binnen en buiten  
hersteld  
Een mooi hek  
met een poort  
een stevig slot  
en daardoor  
rustgevend  
waardoor ik kiezen kan

De grens  
tussen binnen en buiten  
Houvast  
een helder beeld  
met een schatkamer  
Waardevol  
En daardoor  
nieuw perspectief  
waarin ik leven kan.

*Joke Kamm*



---

## Stel je eens voor...

---

Stel je eens voor  
dat ik niet meer bang ben,  
dat ik me overgeef aan de stroom van het leven,  
dat ik iedere angst  
dat ik iets niet aankan  
achter me laat,  
dat ik geen preventieve maatregelen meer neem  
geen verbeteringsprogramma's meer volg,  
niet meer eindeloos doorneem  
of alles wel goed is gegaan,  
maar er volledig op vertrouw  
dat het leven me ieder moment  
precies geeft wat ik nodig heb,  
dat ik ieder moment  
precies ben  
wie ik moet zijn.

Stel je eens voor  
dat ieder schuldgevoel verdwenen is,  
alle schaamte,  
alle verontschuldiging  
dat ik ben  
zoals ik ben.

Stel je eens voor  
dat ik precies kan voelen wat goed voor me is,  
dat er geen onderscheid meer is  
tussen mij en het leven,  
dat ik mezelf kan blijven  
terwijl ik naar een ander kijk,  
dat ik mijn impulsen weet en volg,  
dat ik mijn grenzen voel,  
beide voeten stevig op de grond,  
dat ik alleen nog maar  
ben wie ik ben,  
mijn leven leef.

Stel je eens voor  
dat alle twijfels aan mijzelf verdwenen zijn,



dat ik alleen nog maar  
voel wat ik voel,  
denk wat ik denk,  
doe wat ik doe.

Stel je eens voor  
dat mijn behoedzaamheid verdwenen is,  
dat ik me in het leven gooi,  
durf te surfen  
op de top van de golf,  
genietend  
alle remmen loslaat,  
volledig laat zien wie ik ben,  
stralend,  
zonder enige terughouding.

Stel je eens voor dat ik rust kan vinden in het doen,  
dat de stemmen in mijn hoofd eerbiedig zwijgen,  
dat ik uitrust terwijl ik bezig ben,  
dat ik alle stress vergeet  
dat ik alleen nog maar hier en nu  
ben,

een prachtig gevoelig mens,  
al helemaal goed,  
vol vertrouwen in het leven.

**Marian van den Beuken** (uit: Hooggevoeligheid als uitdaging)



---

## Om mijzelf

---

Alleen door mezelf te zijn  
Met mijn eigen wensen  
Alleen door mezelf te zijn  
In mijn wanhopigste hoop  
Alleen door mezelf te zijn  
Met mijn toekomstdromen  
Alleen door mezelf te zijn  
In mijn diepste verdriet  
Alleen door mezelf te zijn  
Verlies ik mezelf niet  
Alleen door mezelf te zijn  
Ontneem ik mij de liefde niet

***Talea Jansma***