Omslag en inhoud Truus Quax

Gedachten

Dit zijn mijn gedichtjes
die ik iedere morgen
op facebook post
en die ik leuk vind
om te delen

Lieve gedachten
zijn krachten
die de wereld rond gaan
en weer bij jou
stil blijven staan

Alles
is veel
met jou en mij
is meer of minder
is hier en ginder
is ver en dichtbij
is vast en vrij
is veel en weinig
is best geinig
is met en zonder
is een wonder
is jou deel

Als je huilt
ben je lelijk
als je huilt
voel je je vreselijk
als je huilt
is een schouder wenselijk

Als je lacht
is alles licht
als je lacht
heb je een mooi gezicht
als je lacht
ben je in evenwicht

Boekje
ik zoek je
om te schrijven
en bij te blijven
en te bedenken
mooie geschenken
om te wensen
zonder grenzen
mooie gedachten
vrije verwachten
alles te uiten
en het boekje te sluiten

Hoop doet leven
wensen maakt rijk
lachen maakt blij
huilen lucht op
vertrouwen geeft ruimte
moed brengt je vooruit
Liefde geeft je alles

Lieve Vrouwe maan
ik zie je in het donker staan
hoog voor overzicht
naar ons innerlijk gericht
~~~~~~~~~~~~~~
Om ons gevoel te zuiveren
Ons naar het hart te laten luisteren
tevredenheid zachtjes in te fluisteren

Ik ben van mij
met huid en haar
met ziel en lichaam
geen ander zal beslissen
geen ander zal wissen
ik ben van mij
ik ben vrij ik ben die ik ben
rijker dan goud
ik ben degen die van mijzelf hou

Schemeren
is tussen licht en donker
is tussen blij en somber
is tussen leven en stil
is ontdekken wat je wil
is blijven in het grijze
is leren van de wijze
is tussen niets en doen
is tussen frons en zoen
is een goede start
om even te blijven in je hart

Wit is weten
zwart is vergeten
blauw is vertellen
rood is vervellen
groen is veilig
geel is heilig
oranje is omarmen
deze regenboog zal je
verwarmen

Denk je
dat je
het zeker wil weten
en nooit meer vergeten
tot het is versleten
voor je het bent vergeten
zeker weten

Druk druk druk
iedereen stuk
allen gevangen
in regels en rangen
wij willen zo graag
verlost van deze plaag
wij willen vrij leven
alles met Liefde en rust beleven

Een blik . . .
gericht naar buiten
is gericht op duiten
gericht naar binnen
is het meest te winnen
gericht naar beneden
is staan in het heden
gericht naar boven
is met je hart geloven

Een gevecht
het is echt
een treffen
van oneffen
krachten
niet kunnen wachten
tot gesprek en luisteren
inzien van eigen beperking
komt meestal tot oplossing en verwerking

Een kaartje
is een staartje
van een gedachte
e1en verwachte
reactie
van een actie
die hoopt
op Liefde die loopt
naar die ander
retour naar elkander

In dit doosje
stop je
je allerbeste wensen
diepe intense
ideeën
en roze wangen
gedachten
en stiekeme dromen
ik wens dat ze uit zullen komen

Gevangen
tussen stangen
van angst en remmen
die jou belemmeren
vrij te zijn
blij te zijn
in woorden en daden
lopen op paden
die je brengen naar je doel
één zijn met je gevoel

Het vuur zuivert
het water heelt
de lucht geeft je ruimte
de aarde zorgt
alle elementen werken
met jou samen

De boom is gewond
en terstond
denk ik aan degene
die ene
die dit deed
gedreven door wraak
met beperking
in verwerking
van gevoelsleed
het deed
de boom en zichzelf
pijn en de schelf
van beschaving kan dun zijn

Al een poosje
ben ik op zoek naar een doosje
waar ik geheimen in kan verstoppen
misschien wel proppen
liefde en blijheid
verdriet en een lach
zon en regen
je mooiste dag
je zult nooit weten
of je gaat vergeten
wat het doosje
bewaren mag

Ik zie ik zie
wat je ook ziet
krachten naar kunnen
om je leven te runnen
met keuzes en wensen
beperking en grenzen
het enige wat tegen zit
creëer je zelf
jij schitterend Licht

Een kopje koffie
geeft troost
het liefkoost
en ziet met smart
een zwaar hart
het geeft even tijd
om leed en bitterheid
te vervangen door wensen
en vervagen van grenzen
om gesterkt
verder te gaan getroost

In deze fles
stop ik alle stress
van dwaze gevoelens
niet goede doelen
tegenvallende reactie
van een actie
om het Licht te zien
en door zonneschijn
positief
en heel lief
iedere slok te dienen
als voeding
te zien en ervaren
als zielsbegeleiding

Kandelaar
wandelaar
altijd sta je klaar
jou licht is waar
en daar
ik staar
is er niets te zien
zonder jou vlam
en bovendien
geef je zonder gram
je warmte en licht
zonder tegenwicht