

## Eén vlucht terug

een vlucht terug  
niet vluchtig  
maar gecontroleerd

zonder zelfkritische gedachten  
die de waan van jouw dag beheerst

controlerend staar je  
naar het dakraam  
van je slaapkamer

achter het glas  
is de zon  
een blauwe lucht

dat is wat je nu ziet  
niet wat je zag

jij kijkt naar de weerspiegeling van jezelf  
en je gaat alles af

je gaat af  
maar het is je eigen show

ga op!  
pak ze in!

je stond een tijdje naar het raam te turen  
het raam waarin je jezelf zag

maar je jezelf niet meer herkende  
ze is iemand anders  
zonder die geforceerde lach

ze pakte de foto van het raam

deed het raam open  
en liet het wapperen door de wind

alsof ze afscheid nam van haar vroegere zelf  
als kind

zo had het gevoeld  
om opnieuw te beginnen

een keuze te maken  
waardoor stilstaan onmogelijk was

jij bent terug  
de gedachten weg

kijk om je heen  
zie de zon  
de blauwe lucht  
dat is je nieuwe waarheid

dit is nu wat je kent  
het ritme dat jouw lichaam  
zelfs zonder zintuigen  
direct herkend

door één keuze

probeer, verlies, verzot, verleer, verlaat  
maar bovenal  
verlos

verlos jezelf van de gedachte  
dat je niet meer opnieuw met dit rijje kan beginnen  
want dan zal alles anders voelen  
en zal jij het leven weer opnieuw beminnen