



*50
C
Songs*

*Tine
van
Wijk*

Inhoud - Content

- 1. Vuur**
- 2. Viool Spelen**
- 3. Vast in de lift**
- 4. Under the skin**
- 5. Plastic Vorkje**
- 6. Pijnaanval**
- 7. Other Priorities**
- 8. Mother Earth**
- 9. Tine, durf te leven**
- 10. Life Hurts**
- 11. Laatste Hoofdstuk**
- 12. Honesty**
- 13. Verlaat het Vlot – Hete Aardappel**
- 14. Groter dan ik**
- 15. Spel om de Macht**
- 16. Rust, regelmaat, reinheid**
- 17. Stemmen uit het graf**
- 18. Passion**
- 19. Being Here**
- 20. Attention**
- 21. Aggression Song**
- 22. Now I see**
- 23. I am Passion**
- 24. Verwante Zielen**
- 25. Loving the Earth**
- 26. Toeval. En toen?**
- 27. Een gesloten knop**
- 28. The Invisible World**
- 29. Pillen om je pijn te stillen**
- 30. Spirituele Wils kracht**
- 31. Compassie**
- 32. Poe Poe's**

- 33. Jarig**
- 34. I must be a mermaid**
- 35. Talking on paper**
- 36. Transforming Pain**
- 37. Can it be Love?**
- 38. Looking in the Mirror**
- 39. Confrontation**
- 40. La Douleur**
- 41. Community**
- 42. The Writer in me**
- 43. The hand knows**
- 44. Being Called - Je wordt geroepen**
- 45. Being a Woman**
- 46. Hot Fire**
- 47. The Giver**
- 48. The Artist Spirit**
- 49. Bevindelijk**
- 50. The Russian Soul**

1. Vuur C Song



**Vuur vernietigt
Vuur geneest
Vuur is Licht
Dat ook ik ben
Ook ik ben een Lichtwezen
Ik ben allebei
Ik ben van de aarde en van het Licht
Ik ben zwart en ook wit
Ik deug niet en ik deug
Even wennen en het wordt gewoon!
Ze zeggen dat ik geboren ben uit een godin
Bevrucht door de bliksem
Klopt!
De ooms en tantes vertelden het jaar na jaar
Hoe het bliksemde, donderde, stormde, goot
Op de dag dat ik op de wc ter wereld kwam
Mijn tante en mijn moeder ontvingen mij
Met open aardse armen
Zij brachten een Lichtwezen het leven in
Zij waren de vroedvrouwen van het Licht
dat nog moest komen...**

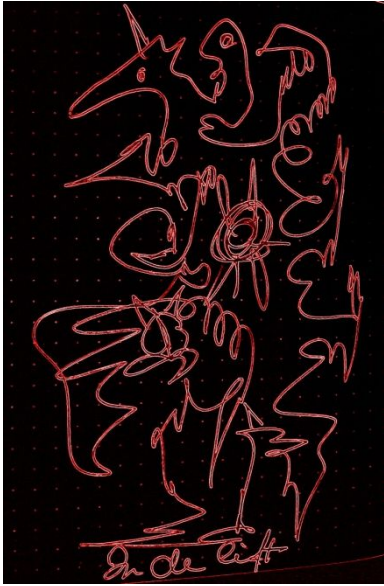
5 september 2019

2. Viool Spelen



**Geschokt, geraakt tot diep in mijn ziel
Dit gaat over kiezen voor de muziek
Niet voor je man en niet voor je kind
Liever een relatie met een student
dan gelukkig met huisje boompje, beestje
Man, zoon, ja natuurlijk wil ze die niet kwijt...
Maar dat is niet waar de passie is
Passie houdt geen rekening met de ander
Viool spelen moet iedere dag
De snaren beroeren om de zuiverste toon te laten klinken
Niet iedereen ziet daar het nut van in
Hoewel ik het niet zeker weet
Geloof ik dat meer dan een relatie
In mijn leven daarop is stuk gelopen
Naar wie, naar wat ging mijn aandacht?
Niettemin is gedumpt worden vernederend
Maar...door de pijn te durven voelen
Kon ik mijn werk beter doen
Pijn is de verbindende factor
De climax in de film is een uitvoering
Van het vioolconcert van Mendelsohn
door de ex-student
aangemoedigd door de dirigent
hem zijn pijn van gedumpt zijn te geven
Een gelukzalige glimlach op het gezicht
Van de ex-diva die nu als docent functioneert
Is het gevolg
Bij mij vloeien de tranen rijkelijk over mijn wangen
1 september 2019 in Cinecenter**

3. Vast in de lift met Luukie



Het begon met enge schokken
Ik wilde naar beneden
Ben blijven steken
Net boven B niveau
De stem zegt: deze lift is buiten dienst
Buren bekommeren zich om mijn lot
De alarmknop werkt niet
Mijn mobiel ook niet
Eén buurman blijft om te zorgen
Dat we niet in paniek raken
Luukie begint zich te vervelen
Zoekt bescherming tussen mijn benen
Buren stappen in de andere lift
Ze zeggen: 'Haal die vrouw er uit'
Ik begin me in mijn lot te schikken
Schrijven kan dus altijd
Tenminste als je een notebook en een pen bij je hebt
'O, zit die mevrouw vast in de lift'
Die raakt niet zo gauw in paniek
Lijkt hij te bedoelen
We zitten meer dan een half uur vast
Ah, daar is de monteur
We worden naar beneden geholpen
Het is een hoge stap; het leed is geleden

12 september 2019

4. Under the Skin



The last day of a gorgeous summer
Sitting in the harbour
I hear the sounds of children
Swimming, playing ping pong
They make fun
by slapping each other's buds with a bat
Clouds are announcing the coming rain
The possible thunder
There is a party on my right side
The end of summer is celebrated
I feel melancholic
I still struggle with my condition telling me:
Take a rest, listen to your body, enjoy just being!
I have been reading for hours
About what is happening in the World
Although the World described is not my World
It is the World of politicians, artists, writers, musicians, filmers
Yes I am a writer, an artist, I still participate actively
But I am not part and never have been
Of the famous, the well-known, the important people
That are interesting enough to write about
Sometimes in the articles it is about
The undercurrent, the invisible, the under-the-skin World
Here I feel at home, this is my World
There not much news about it in this magazine

31 augustus 2019

5. Plastic Vorkje



**Ik ben een vorkje
Een plastic vorkje
Met mij is een patatje gegeten
Of een slaatje
Toen had ik mijn dienst gedaan
En werd achtergelaten op het strand
Niemand om mij heen
Geen ander vorkje te bekennen
Alleen mensen die zich ergeren
omdat zij vinden dat ik bij de rotzooi hoor
Maar zien ze niet mijn schoonheid
Die huist in mijn vormen
mijn transparante kleur
die precies passen bij wat mij te doen stond.
Stond want helaas ben ik voor eenmalig gebruik.
Dus lig ik hier nutteloos om te vergaan.
Maar ja ik ben van plastic
dus voorlopig blijf ik nog wel even!**

26 september 2019

6. Pijnaanval



Pijnaanval

Mijn hart bibbert

Wat gebeurt er met mij?

Ik zucht

In mijn hoofd duizelt het

Niets zit meer op z'n plek

Er klopt iets niet in mijn lijf

In mijn hart, in mijn geest

Ik moet mijn hoofd buigen

Uw wil geschiede

Maar wat is uw Wil?

Wat staat mij te doen?

Ik weet dat ik grote pijnen verberg

Niet uit, ik wil niemand lastig vallen

Een confrontatie

met de gangbare mening die denkt

dat het leven over materie gaat

brengt mij van mijn stuk

Ik sta niet alleen

Waar vind ik de warme handen

Die mij kunnen helen?

Ik ben mijn heler

Ik met een hoofd letter I

12 september 2019

7. Other Priorities



**On the beach
Just me
No dog
No camera
Looking at the waterbirds
Having a reunion
A man from Libanon
Is admiring the clearness of the sky
In combination with the color of the water
He tells me stories
That make life difficult
His scooter was stolen
The police had other priorities
Thanks to an attentive woman
It was found back
Four months later
Now since five days a gang of boys
is playing with fireworks in his street
He bravely gave a warning
Was put against a wall and attacked
When the police came at last
They disappeared in a bus
His beagle dog is waiting for him
He throws a ball that lands in the water
The dog is not interested, does not listen
Has other priorities...**

20 september 2019



8. Mother Earth

The bones of our ancestors

Feed the earth

Out of their bones

We grow our food

The Earth is our Mother

Our Mother can not be sold

Money won't last

While the Earth will be there forever

Unless we keep raping it

16 september 2019

Native Wisdom for White Minds

is written by Anne Wilson Schaefer

9. Mens durf te leven - C Song



**Op zoek naar het land
Ver, ver, weg achter de sterren
Waar alles beter is
Het gaat over deugen
Het beste willen
Je hart volgen
Of toch je hoofd
Dat je hart laat weten
Dat je niet zo dom moet doen
Niet zo naïef, niet zo onschuldig
Voor je het weet
Komt de slag op je eigen hoofd terecht
Ha, ha, jij dacht dat je het wist
Mooi niet dus
Je weet 0,0 % maar...
Blijf in vredesnaam voelen
dat contact mogelijk is
Speel het spel
Bescherm jezelf
Sluit je niet af
Iedere dag brengt nieuwe kansen
Tine, durf te leven!**

5 september 2019

10. Life Hurts



**Life hurts
Life is painful
Life makes us victims
Oh how pityful we all are
Poor me
I fell in the metro
Why me
Why did I have to fall in the stupid metro
I was feeling great
On my way to a beautiful walk
Together with a funny dog
Not mine though
I am a dog sitter, a dog walker
But all the same
We did go for the walk
The sun was there
We met nice people
The green was greener than green
The water was brilliant
And we walked and knew
We were in the right place
Being part of a Wonderful World**

27 ugustus 2019

11 Laatste hoofdstuk



**De dood komt dichterbij
Is niet zo angstwekkend als vroeger
Ik moet wel net als Jacob
in zijn droom met de ladder
vechten met duivelse krachten
die mij angst aanjagen
Angst voor die dood
Angst voor de pijn van het leven
Ga ik mee in het gevecht tegen de angst
Of geef ik me over aan het onbekende?
Als ik bereid ben te luisteren
Hoor ik tromgeroffel
Bazuingeschal
Hemelse klanken
Maak ik mezelf iets wijs?
Nou en?
Als ik mijn verbeelding niet had
Was ik al lang
roemloos ten onder gegaan!**

4 september 2019

12 Honesty



**Honesty is like money in the bank
If you are honest you can be trusted
Today I honestly don't feel well
I feel on the brink of crying out loud
Is it just physical or is my heart in protest
Or my belly where the pain is?
I am not going for lunch with my sister
I am not going to read my poems
A few days later I type this out
And do honestly feel good enough
To do whatever there is to do
No pain, no problem
I feel at home with me
I am beginning to believe that
The signals my body gives me
Are honestly worth to be listened to
Even if I long to do something
Circumstances might not be optimal
The older I get, the more sensitive I am...**

**Inspired by Native Wisdom for White Minds
By Anne Wilson Schaefer
15 en 19 september 2019**

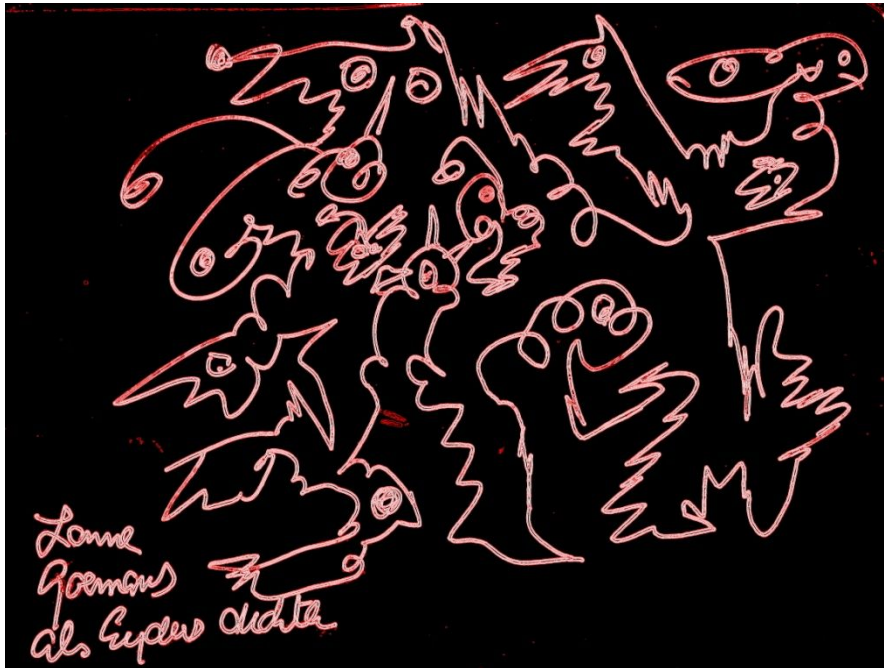
13 Hete aardappel



**Verlaat het vlot
van je verleden
Vind vrijheid
Levenskrachten
Waarheid
Geef door wat kostbaar is:
Luisteren zonder oordeel
Luisteren zonder angst
Luisteren en ontvangen
Leuk? Niet Leuk?
Wat maakt het uit
Het gaat om het nieuwe
Verborgen onder het oude
In de al bekende laag
Gaan de klokken niet luiden
Doorgeven
Geen hete aardappel
Doorgeven wat breekbaar is
Kostbaar is
Voorzichtigheid is geboden!**

6 september 2019

14 Groter dan ik



Deel uitmaken van de Dichters
is een genoegen
Dat groter is dan ikzelf ben
Groter dan ikzelf?
Rare conclusie
Hoe zo groter dan ik?
Waar gaat dat over?
De wereld van de Dichters is uniek
Dichters hebben het lef
om hun gène te verheffen tot kunst
ook al zullen hun woorden
de eeuwigheid niet overleven
Maar kunst?
Bereid zijn om je binnenste buiten te keren
Is meer dan woorden voorlezen
Het is jezelf tonen op een diepere laag
De dichters staan op het podium
Betaald worden ze niet
Gratis mag het publiek ontvangen
Wat ze bieden
Het verlangen om gehoord en gezien te worden
Is groter dan het ik dat beloond wordt
O, vandaar dus...

8 september 2019

15 Het Spel om de Macht



**Ja maar, nee maar
Spelen om de macht
Dansen om het gelijk
Om wie weet het beter?
Ik ben dus de therapeut
Jij bent de cliënt
Mijn opdrachtgever
Jij betaalt mij dus heb jij de macht
Om mij te ontslaan
Om mij niet goed genoeg te vinden
Maar... er is een maar
Wat ik te bieden heb
Is niet te koop
Je moet er betalen voor de kennis
inzicht, tijd, aandacht...
Maar...de kracht die onder de macht zit
is niet te koop
Die kracht zit in jezelf
Is dus helemaal gratis...
Je moet er wel voor open staan**

2 oktober 2019

**16 3x R:
Rust, regelmaat en reinheid**



**Op zoek naar veiligheid, geborgenheid
3x R: Rust, regelmaat en reinheid
Om zo gelukkig mogelijk te worden
Ja, en toen?
Toen sloeg het leven toe
En schopte alles in de war
Zodat het echte leven kon beginnen
Hoe zo rust
Hoe zo regelmaat
Hoe zo reinheid
Zonder gedoe
Zonder gekluns vallen we in slaap
Niet de bedoeling
Staat er niet ergens geschreven
In het zweet uws aanschijns
Zult gij uw brood verdienen**

7 september 2019

17 . Stemmen uit het graf



**Je leeft nog dus geniet
Geniet van in de zon zitten
Ook al zit je op het kerkhof
Geniet van de aanwezigheid
Van je naaste familie
Voel en ervaar ze
Tijdens het wieden
Hoor ik hun stemmen
Mijn oma: fijn dat je opruimt
Mijn moeder: waarom moet dit?
Heb je niks beters te doen?
Mijn broer lacht: zo ken ik je weer
Mijn opa en mijn vader knikken:
goed zo! Zorg voor de aarde
Dan zorg je voor ons en voor jou!**

14 september 2019

18. 'Passion, Passion



Passion, passion, passion, passion
Is my thing -Passion is following me
Passion is suppressing my excitement
Although passion is excitement in itself
Passion is about longing or is it?
Is it my idea that passion is longing and is waiting for me?
I could not live without passion. No way
That is why passion is my legal nourishment
I eat it, drink it, shit it,
I sing it and write it.
Passion is written all over my body.
The message is: you are passion yourself
You do not have to look for it outside
You are it - Do not hesitate - Do not deny - Do not hide it
It is the passion that keeps you going
After the passion - Even if you do the next step
You will need your passion again - To consume whatever pops up
Stop being so ashamed of your passion
Stop being so prude, so behaved - Do what your passion tells you to do
And follow your guts - Sorry, this is not about your heart
It is about aggression - It is about sex
It is about the basic instincts in life
We have to make our borders clear
And say this is my place, this is my sacred space
Nobody can enter here, because I need this space for me
Otherwise I cannot exist - Once we have this space
- and we have to fight for it time and time again –
but once we have it, we can look around,
see who is there with us and decide
if we want to connect or not.'

19. 'Being here



**Being here with you
Being here as a leader
Who wants to make the connection
With the next generation
The connection with men
Being here realizing I am a woman of 80 + years old
A woman who has seen a lot of the world
A woman who has experienced different époques
It makes me a woman who knows about things
You men cannot know about
It makes me afraid I will be a woman who can
become boring, because I am too old, too wise,
too woman, too God may know what, too longing for peace
Being here with you makes me aware that for me
it makes no difference what age you are,
no difference you being a man or a woman,
or coming from a different background
It is the excitement being here with you
It is the excitement about where we will meet
The excitement because the differences are of no importance any more
At this moment I feel connected and at this moment
I believe we are here for the same reason:
feeling that we belong and deep down
know about each other's longing and love'**

20. Attention



**Attention for who I am
Attention for what I do
Attention from you without feeling shy and guilty
Attention is gold, is diamond
Although attention can be agonizing
If the attention is meant to give advice
And to tell me what I do right and what I do wrong
The longing for attention
Real attention for the woman I am, makes me dizzy
I have no way of imagining how that could exist
I give myself attention by writing about me
Looking in the mirror at me
Listening to me when I talk or when I sing
I give myself attention when I draw or paint
Or have a pain in my body or in my heart
I also have to give myself attention
When I am frustrated like I am today
not succeeding to create what I long for
Another way to get attention is to walk with my dog Poe
People say hello to him and talk to me
And...I have to confess I became a therapist to be in the spotlight
Hey, hello, here I am, I can make you happy and I suppose
You will be happy with me when I have made you happy!
Or are you...
O, it does not work that way? O, okay...**

21 Aggression Song



Let's abide what is inside
Whether it be nice or nasty
Sweet or sour, light or heavy
White or black, laughter or sorrow
It all belongs to the same me
That is sitting here at the table
Writing this song that wants to be sung
And shouted from the true soap story
Here I am in my street, with my trees
and my people (and dogs)
I am so angry that I can spit
On everybody who is IT, it, nit, wit,
shit that's it. Everybody who is or
who behaves like shit
(Sh)it is not in the being
It is in the behaving

Once upon a time
There was a shit puffer
And a soul tuner
The shit puffer was black inside and did pfft, pfft
The soul tuner was made of bright light and sang Ah, ah, ah,
The pfft and the ah ah did meet each other daily
And sang, puffed and tuned and argued and thought
And felt and became so tired that they had to go
to sleep... Together

And when they woke up and faced a new day
They thought I can tune into Ah again today
or I can puff my shit
or shall I just take a rest?
Yes, that's IT...

Uit Gestalt Process Writing to C

22. 'Now I see



Now I see my pencil - Now I see my pen move
Now I feel my left hand on the paper
Now I see my bracelet moving to and fro
Now I smell and do not know what
Now I hear my bracelet
Now I cough and hear my stomach do what...?
Now I hear my watch touch the table
Now I hear the clock tick
Now I feel that my mouth is dry
Now I hear Y. turn the page
Now I hear someone whistle
Now I hear children pass
Now I see my tea
Now I want to drink but tell myself I have to go on writing
Now I feel my right eye burn
Now I put my right leg behind my left one
Now I hear Y. turn the page again
Now I start a new empty page
Now I hear cars
Now I see the candle burn
Now I move my hand from my forehead to the table
Now I hear cars again
Now I want to stop
Now I look at the clock and think two more minutes
Now I hear a scooter
Now I wonder what we are doing
Now my hand is supporting my head
Now I feel my nose
Now I feel tension in my arm
Now I hear children play with their voices
Now I say one more minute and feel responsible
Now I hear the silence
Now I feel my legs touching the chair'

24. Verwante Zielen



Dichters kunnen de mensheid redden
Kunst moet om het kwaad te overwinnen
Oorlogen leveren alleen verliezers op
Gekken en dwazen bieden hoop op een betere toekomst
Wie zegt dit? Ben jij dat!
Een verwante ziel dus?
Ja, dat moet wel
Het gaat over de waanzin
Die nog altijd koning is
Als ik niet de waanzin had beleefd
had ik me nooit afgevraagd
waar dit leven in wezen over gaat.
Dè vraag
die ons op het juiste spoor zet...

3 december 2019

25. Loving the Earth



When I was walking

In the park

Taking pictures

Of a fallen twig

Lying in the water

I could smell the earth

I inhaled, exhaled, inhaled

and a deep sense

of gratitude fulfilled me.

7 november 2019

26. Toeval. En toen?



Callous Heart = Koppig hart

Waarom moest ik je alweer
toevallig tegenkomen?
Alweer niet alleen nu
maar ook toen en toen en toen?
Al die toevallen
die eerst hebben geleid
Tot het openen van mijn hart voor jou
En nu
nu jouw hart gesloten is
Mij de pijn
van het afgesneden zijn laten voelen.
Ik kan hoog of laag op de wip zitten
zelfvertrouwen hebben
als muze en als vul maar in
maar de pijn blijft
hoewel ik die meestal niet voel
omdat ook mijn hart
zich weer heeft gesloten.
Tot dat verdomde toeval
weer toeslaat en ik je zie
En voel en weet:
die wond zal nooit helen...
Die wond blijft open
om de liefde te laten stromen

16 oktober 2019

27. Een gesloten knop



**Het is tijd om u te openen
Om de goddelijkheid te wekken
Die sluimert in uw hart.
Om uw vrouwelijkheid te laten gedijen
Om u te richten
op de positieve vrijheid
Die het universum biedt.
En de dag brak aan
Dat het pijnlijker was
Om een gesloten knop te blijven
Dan om het risico te nemen
Van het open bloeien.'**

28. The Invisible World



**What is happening in the World?
Not my direct World but
The World of politics, business, art, science
Yes of course I am a writer, an artist
I am still active
But I am not part and never have been
Of the Well Knowns
Papers write about
Sometimes, very seldom but sometimes
it is about the undercurrent
The invisible
The under-the-skin World
Here I feel at home
This is my World
There not much news
About it in the papers...**

11 november 2019

29. Pillen om je pijn te stillen



Gesloten circuit
Als je erin belandt
Ben je gevangen
Tenminste als je pillen moet slikken
Die niet passen bij jouw zielenpijn
Want die pillen zetten iets in werking
Waar voor je andere pillen nodig hebt
Om deze pijn te stillen
En...dan ben je in de aap gelogeed
Want nu ben je verslaafd
Je zit vast aan die pillen of andere pillen
Dus word je boos en nog bozer
Hé hallo, dit was niet mijn bedoeling
Dit is niet wat ik nodig heb
Wat ik wel nodig heb is aandacht
Voor mijn ziel en die zit niet in een pil
Ja ik weet het
Ik mag me niet zo kwaad maken
Kwaad zijn is foute boel
Mensen worden bang van je
Hou je in tot je barst
Ja maar dan word ik voor gek verklaard,
opgesloten, onder de pillen gehouden
Krijg ik elektroshocks...
En maak ik inderdaad de indruk
Dat er iets mis met mij is
Daarom zeg ik:
Rot op met je pillen en je shocken
En luister even naar mij
ik heb iets belangrijks te zeggen..
Het gaat om de liefde, de ziel
die schreeuwt om geleefd
en gevoed te worden!

30. Spirituele Wilskracht



Geloof en vertrouwen op de hogere machten
Of ben je in de greep van de angst
die je dwingt te luisteren
naar doemgedachten
Die alleen bezworen kunnen worden
Door de gaten te dichten
met macht, geld, materie...
Gelukkig ben ik te oud geworden
Om daar nog in te trappen.
Ik heb genoeg materie
om prettig te kunnen leven
Als ik niet al te raar ga doen.
Dus kan ik al mijn pijlen richten
Op het volgen van de Juiste weg...

31. Compassie



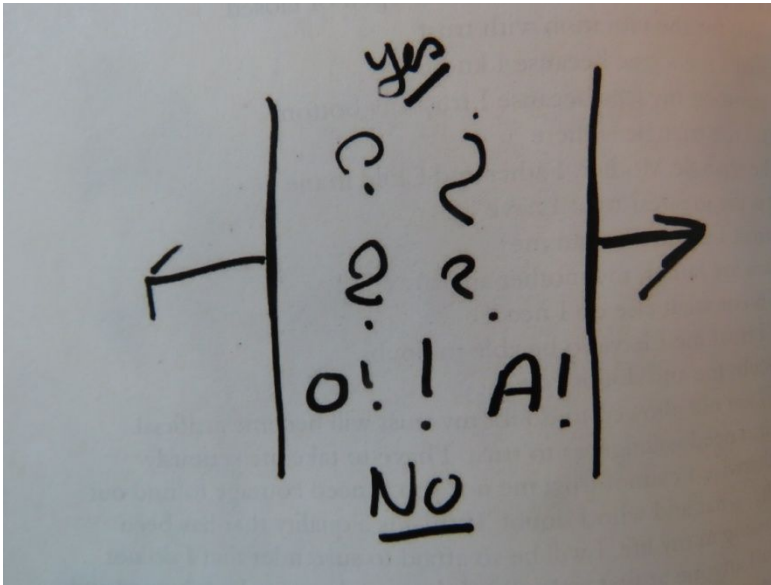
Een warm figuur
Eén en al kleur
Inwendige ogen
Eén open, één blind
Kan een blind oog zien?
Wel naar binnen
Gevoel zien
Gevoel voelen
Gevoel horen
Dit alles begint van binnen
Compassie groeit in een lijf vol pijn
Een lijf vol liefde
Een lijf dat uitstraalt
Een lijf dat niet klein te krijgen is
Een lijf dat weet van de liefde
En van de onderdrukking van gevoelens
Hoe meer onderdrukt
Hoe meer opwinding
Hoe meer com-passie!

32. Poe Poe's



Ik zie een opgeheven hoofd - Ogen die kijken
Ik zie een neus die de aarde beruikt
Een binnenoer lijkt te horen
Ben je een olifant in vermomming?
Althans dat is wat ik zie
Was jij, Poe, in wezen een olifant vermomd als hond?
Een olifant die weet van de liefde
Een hond die de liefde in werking kan zetten
Poe Poe's gaan dieper dan de huid
Hoewel de vacht zacht is –
Poe Poe's zijn er om mij en jou wakker te maken
Wakker te schudden...
Word wakker! - De wereld wacht op je...
Iedere ochtend weer
Het leven is de moeite waard om geleefd te worden
De moeite waard om geleden te worden
Bij regen en wind heb je een schild nodig - Maar kijk naar de luchten die lokken
Binnen is er rust en tederheid, eten en drinken
Buiten gaan de zintuigen open om de wereld te verkennen, te ontvangen
Er zijn de geuren die je bij de essentie brengen
Er zijn de honden, misschien heb je een klik - Er is de aarde, er zijn de planten
Misschien nog boeiender dan de passanten - Kom mee met mij de wereld in
Je moet...alleen doe je het niet - Alleen blijf je lekker warm binnen
En mis je de grootsheid van de natuur - Aarzel niet
Een blokje om is niet genoeg - Het avontuur wacht...
en maakt je wereld groter, breder, mooier, rijker
*Ik dacht dat ik het voor hem deed - Maar besef nu dat hij kwam
Om mij te leren genieten - En om hem en het leven lief te hebben!*

33. Jarig



Feest dus - Familie zien, vrienden zien dus...

Blij zijn dat ik jullie heb

Blij zijn dat ik er bij hoor

Tenminste...in zekere zin

Een maand of zo van tevoren

Begint het gezeur in mijn hoofd

Ga je iets leuks doen? Iets speciaals?

Ja...maar wat dan? Wat dan?

Als je je verjaardag viert

Leef je langer,

Stond in de krant

Hou dan op met je gezeur

Maak het thuis gezellig...

Maar wie komt er dan?

Hou op

Het probleem zit in je kop:

Jij bent jarig

Dus jij straalt van geluk

Jij bent geslaagd

en je leven is dat ook

Geslaagd? Zonder man?

Zonder kinderen?

Zonder kleinkinderen?

Lijkt een minpuntje, ja!

Nu moet je jezelf bewijzen!

Helemaal alleen, helemaal zelf!

Zonder hulp van je directe naasten...

34. I must be a mermaid



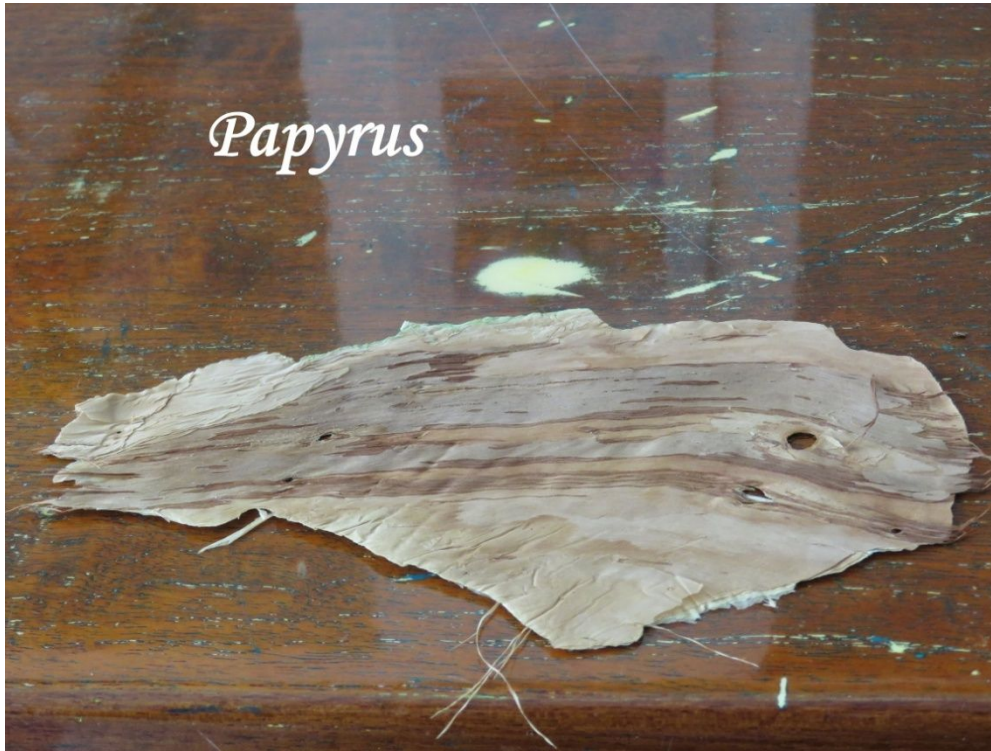
Vrouwengezicht en Vrouw van Mirelva Berning

De vrouwelijke blik in Outsider Art

Wie ben ik?
Wie ben ik als vrouw?
Wie ben ik na een hersenbloeding?
Wie ben ik met een hoofd vol gedachten?
Wie ben ik als naakt?
Wie ben ik in de spiegel?
Wie ben ik in beelden?
Wie ben ik als toeschouwer op deze expositie?
Woorden mogen we zelf invullen
Ik loop rond, kijk, word getroffen,
Voel mijn eigen rugklachten niet meer
Er is zoveel dat mij afleidt
Gesprekken met de kunstenaars
Wekken mijn nieuwsgierigheid
Er was geen toespraak
Er zijn geen woorden
Ze worden gemist door mij en anderen
Ik zou een paar uur met de kunstenaars
Aan tafel willen zitten
Schrijven over wat ze heeft gedreven
Wat we zien in hun creaties
Woorden komen niet van zelf

29 augustus 2019

35. Talking on Paper



**Writing can be talking on paper
Writing keeps me sane
As a writer I am my own listener
As a writer I generate attention for me
As a writer I discover my inner wisdom
As a writer I become autonomous
Writing is not difficult
It is a matter of having the courage
To sit down and do IT
As a writer I never feel alone
My deepest wish as a writer
Is to be received as I am
And to be received as I am
I have to give breath to my words
I have to speak them
Sing them, shout them
I have to stand up and enjoy
Being looked at, being listened to
I should connect with the spoken word artists
But will I? Do I dare?
Or can I do it in the privacy of my home
Feeling received all the same
Because I connect with my true self?!**

28 augustus 2019

36. Transforming pain



**Do I admit life hurts and is painful?
Yes I cannot deny it
I am longing to connect
But do not succeed - Not really
I want something
Long for something
I do not get it
Nobody can give it to me
If I don't give it to myself
And receive it
Nobody can do it for me
I have to step out of the victim role
By saying to the pain: Hello how are you?
It is probably why I fell in the metro
Hurting my back that needs attention
The shock made me vulnerable
Nevertheless I created a magazine
Will I send it out into the world?
No not yet, step by step
I have to sit with my words
With the pictures I made
It is all for me in the first place
It is to make me happy
So I can radiate happiness
Into the World**

3 september 2019

37. Can it be love?



**At the Jewish Music Festival
Two chassidim
One with a clarinet
One with a base
Long black coats
Black trilbies
Curls along the ears
One long red beard, one black one
Assisted by an accordeon
A violin and percussions
Playing niguns
Sounds, no words
Meant to cheer up the Sabbath
The mere sight of them made my heart jump
The orthodoxy showing how music, sounds,
Movement, humour can lift us up to another level
I did not dare but I longed to laugh out loud
Louder than loud
What else can it be than love?
Love for music, love for each other,
Love for the World, love for the divine.**

Written years ago, refound 29 augustus 2019

38. Looking in the Mirror



Am I good enough as a woman?
I look in the mirror of M and feel excitement
I see the innocent girl looking into a World
Waiting for her without telling her what to expect
Am I good enough to stand the test of being looked at
Will I be seen while sitting here in the Stedelijk Museum
Pulling strange faces
I can feel the laugh in me when I realize
What I am doing
What I am seeing
I can sit here like this for hours
Don't care so much anymore
About being good enough
I look I am I am looked at
I feel I am okay as I am
Without having to perform
Or to answer expectations

After seeing a video of Steffani Jemison
In het Stedelijk Museum

17 augustus 2019

39. Confrontation



ZELF DOEN

Ze willen niet wat ik wil: het leven voelen,
het leven leven, het leven lijden en leiden
Daarom schrijf ik en teken ik nu een stier met twee koppen
Eén voor voor uit; één voor achter uit
Wat wil je mooier maken? is de vraag
Ga er dan vier minuten voor staan
Op het trappetje bij Eijlders
Zeg wat je alleen in deze vier minuten kunt zeggen
Laat zien en horen dat je van goede wil bent
Het waren je vader en je moeder die niet wilden
Zij hebben nooit de kans gekregen om op een trappetje
te gaan staan om te zeggen: Hier sta ik; hier staan wij
Als vader en moeder van haar die wij het leven hebben gegeven
Zij die moet roeien met de riemen die ze heeft
Voor uit of achter uit maakt geen verschil
Voor uit met de kleuren van haar moeder
die alleen leuke dingen wilde doen en niet deed
Achteruit met de koppigheid van haar vader
die beter wist en het ook niet deed.
Vooral niet geloven dat het leven er is om te leven
Liever je lijden koesteren en je vreugde onderdrukken



Mijn moeder deed het omdat ze dacht dat het moest
 Waardoor ze bleef grimlachen
Mijn vader deed het omdat hij dacht dat hij ziek of gek was
 waardoor hij van manisch naar depressief ging
 en omgekeerd; twee koppen; twee richtingen
 voor en achter uit
 meestal staan we stil; niet voor niet achter uit
 En nu sta ik hier om te doen
wat mijn vader en mijn moeder niet durfden, niet mochten:
 hun goede wil, hun liefde, hun opwinding,
 hun gevoel laten zien en horen
Beschaamd zat mijn vader achter slot en grendel
 Zijn boosheid te onderdrukken
 terwijl mijn moeder in haar eentje
 voor haar kinderen zo vrolijk mogelijk doorging
 En ik wist: zo ga ik het dus niet doen
Het kan mooier, beter, liever, geestiger, gevoeliger
Maar...wachten tot het van buiten komt, heeft geen zin
 je moet het gewoon ZELF doen!

15 december 2019

40. La Douleur



**Pain in the Ass - So Alone - It's all about me
I have enough pain to share
I don't need it all - If you are short
I can share with gladness - But...it's not only about me
I know it is also about you - Although you are a man
You can feel pain too - Don't tell me
You have no tears, no words- I can see your eyes
I can feel your nose - You don't radiate Joy
Even if that is your intention -
Underneath there is the painstream that
Keeps you going-Keeps you longing-Keeps you awake
I can see it, I can feel it-You are as alone as I am
You too have a pain in the ass-Don't pretend
Don't do like me-I am composed
Of course I am La Douleur itself-But...I don't give up
I will never admit-That you did IT!
You who I love most- you hurted me badly...**

Tine van Wijk January 1, 2019

40. Community



Een Gemeenschap
Leefgemeenschap
Ik weet niet waarom
Ik door blij schrijven
Laat me deel uitmaken
Van wat er hier gebeurt
Erbij horen...
Ik heb het zelf in werking gezet
En kan nu oogsten
Wat er ontstaan is
Gezelligheid...
En ben ik nu blij
Ja, ik zie
dat wat ik mee heb gebracht
gewaardeerd wordt
En daar gaat het om
Met liefde offeren
Zonder iets terug te verwachten
Blij zijn dat de dingen
Hun weg vinden
Zonder gemeenschaap
Is er geen kans om te delen!

42. The Writer in Me



*The writer in me
just writes to write
No other purpose
Just to be who and what I am:
a writer
Writing from the Void
I am nothing this moment
I am not angry
not happy
not longing
I just am
I sit and have a coffee
Chew on a raisin
and nut sandwich
and type
That's it
That's all there is...*

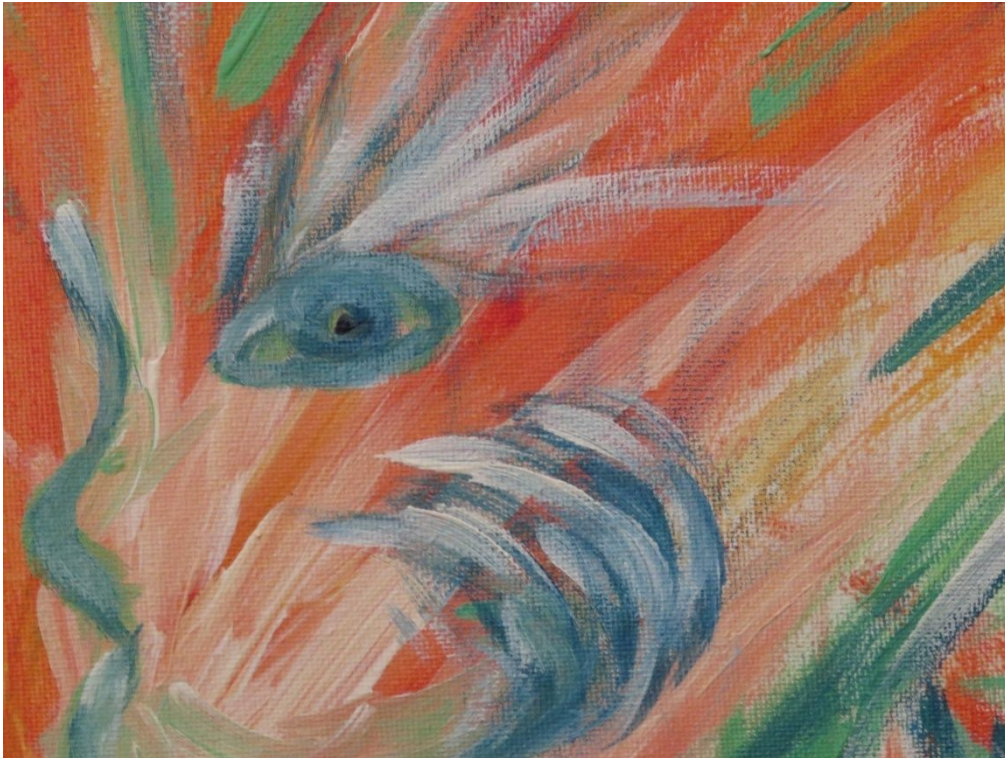
43. The Hand Knows - De Hand Weet



**I trust my healing hand
It can write
It can draw
It can serve a camera
My hand can walk Poe
It can hold a cup
It can reach out
It can meet another hand
It can say hello!
It can feel you
My hand can caress,
give and receive Love!
My hand knows who she is meeting
because my hand can sense**

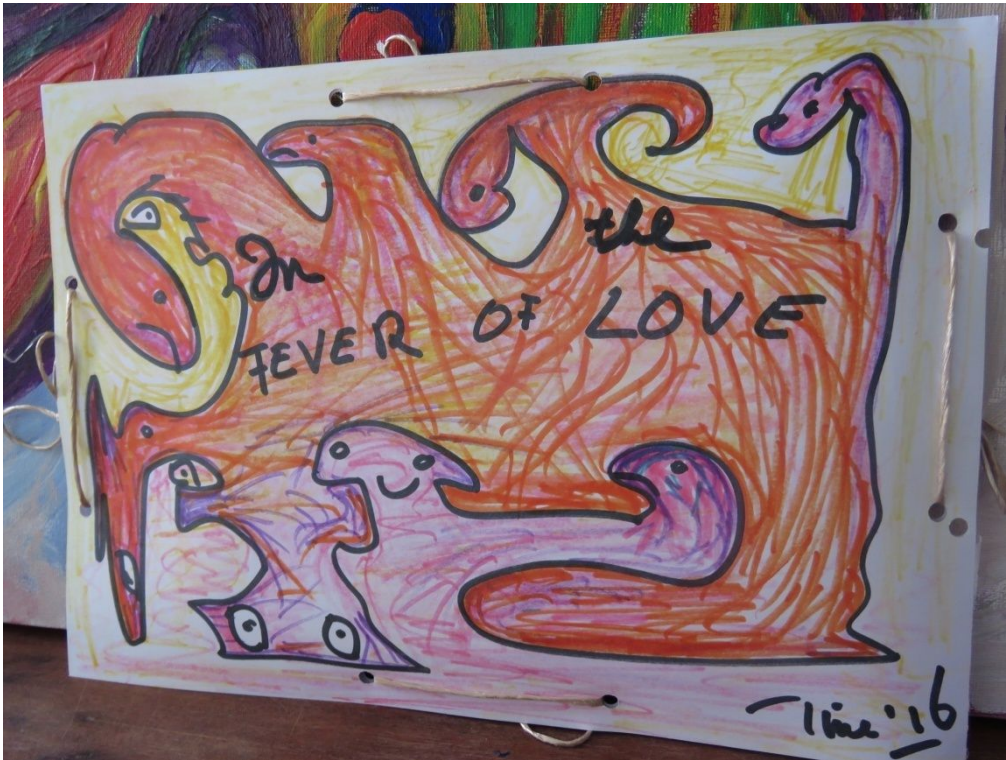
The Hand is a Sensor!

44. Being Called - Geroepen worden



Je wordt geroepen, luister maar...
You are being called, just listen...
Come and say Yes or say No
You have a free Will
Of course you can say No
But if you do, listen to the Yes behind it
And if you say Yes, find out about the No
Je wordt geroepen
Iedere dag weer kun je Ja of of Nee zeggen
Every day you can say Yes or No
To the Gifts Life offers

45. Being a Woman



*Am I a woman who can be trusted as a woman..
I am a woman yes, but not a mother
How can I know about the pain
Of being and becoming a mother?
How can I know about the love of the mother
For her own child
How can I know about the real feminine work
Of delivering a baby
No, it is true, I cannot
Still I am a woman who is fertile in her own way
Being a woman is more than being a mother*

A Hot Fire



*Where is the Hot Fire?
Can it be that I am?
Can it be that the Hot Fire is me?
Is it me who is supposed to keep the Fire roaring?
Is it me who has to nourish my Fire?
And is it me who has to light
my Fire in the First place?
Light my Fire!
Do it me, I, you
It is up to you, to me
to keep the Fire going*

47. The Giver



*The Giver can relax
The River flows by itself
I am giving to me and Me decided to receive
It is the moment I and Me become One
I walk in my neighborhood and feel the richness
Of the air, of the sun, of the ground,
Of the people who smile at me
The richness of the children who caress my dog
I give and receive
Like I breath in and breath out*

48. The Artist Spirit



The Artist Spirit is not free
It is suppressed by the power people
Who are afraid of the free creative spirit
Afraid of the colors
Afraid of the beauty
Afraid of the joy
Just imagine what would happen
If people would be happy
If they would enjoy themselves
Then the power people would be out of work
Because nobody would need them anymore
Poor Power People

49. Bevindelijk



Bevindelijk = Beleven

De diepte beleven

Het geloof beleven

De passie beleven

De pijn beleven

Zonder bevindelijkheid

Zonder de beleving

Geen mystiek

Mystiek is de weg naar binnen

Het geheim begint buiten

Maar zit binnen

Buiten moet om binnen te verbinden

met de mens- en de Godheid!

50. The Russian Soul



**Three hours Russian soul
Images, sounds, faces, nature
I was in a different world
I realize sitting here
on a bench in Eye writing
The Russian soul is not something abstract
You can meet him or her in the Russians themselves
Meet IT in the woods, in the Mountains, in the rivers
Meet IT in the water as rain, as snow, as ice
Meet IT in the mud that sucks your feet down
Meet IT in the water that serves as a mirror
Three hours in which nothing seems to happen
Three hours in which I surrender
and feel part of this Russian soul
Part of the audience that is as silent as I am
When the end is there
A shy applaus can be heard
I join happily**

**5 november w2019 in Eye
after seeing the film Stalker of Andrei Tarkovsky**

