

In het moment

In een hoofd vol chaos,
waar alles altijd aanstaat,
is het soms moeilijk stil te staan
bij het mooie van de wereld.

De ongerepte natuur,
de woeste wouden,
een opspattende golf,
meters hoog,
niet te houden.

Open je ogen,
laat je gedachten razen,
kijk om je heen,
naar alle mooie dingen.
Voel hoe je kunt genieten,
zelfs als de stemmen in je hoofd blijven zingen.

Een kind lacht,
Een auto stopt voor een oude man.
Soms zit verwondering in iets kleins,
het genieten van zo'n moment
helpt ons te beseffen

dat de wereld ons verwondert,
zelfs als alle hoop verloren lijkt.

Jennifer Leijen