

Noem mij je Naam

Een gewoon mens

dat ik kan twijfelen
en beslissen
weten en vergissen
mezelf soms een vreemde ben
maar vaak ook ken

refrein:

ben ik soms stom
soms slim
soms helder
een schim
soms snel
dan traag
een antwoord
een vraag
met weten van wanten en

goede en slechte kanten
ben ik wat ik wens
een doodgewoon mens

dat ik kan luisteren
en zingen
stilstaan en swingen
lanterfanten

kijken en opvoeren
choqueren en ontroeren

dat ik kan samenbrengen
en scheiden
opzoeken en mijden
mezelf kan beheersen
maar ook kan laten gaan

dat ik verdriet ken
en geluk
kan liefhebben en hekelen
kan zwijgen en spreken
koel zijn en begaan

dat ik kan lachen
en huilen
beschermen en schuilen
mezelf kan kalmeren
maar ook provoceren

dat ik kan onthouden
en vergeten
dichten en meten
koesteren en weren
bezwijken en trotseren

Met dit verhaal hoop ik te kunnen getuigen van een ervaring. De ervaring namelijk dat bewustzijn niet het gevolg is van hersenactiviteit, maar dat wij ons middels de hersenen bewust kunnen worden van bewust-zijn. Werkelijk bewust 'zijn' is een kwaliteit van het hart. Niet ons prachtig kloppende hart, maar het hart als centrum, als kern van ons wezen.

Ik zou jullie willen vragen je bij het komende verhaal niet te richten op 'wat vind ik er van', maar 'wat ervaar ik er bij'. Niet te luisteren met het hoofd, maar te ervaren vanuit het hart. Niet vast houden aan 'ik denk dus ik besta' (Descartes) maar open staan voor 'ik ervaar dus ik leef'. Ervaren in de zin van, maakt het me blij of boos, word ik warm of koud, kan ik mee of trek ik terug?

Deze ervaringswereld wordt mooi onder woorden gebracht door Rilke, een dichter uit de vorige eeuw. Hij zei:

Men moet geduld hebben,
Met het onopgeloste in het hart,
Als ontoegankelijke ruimtes,
Als boeken, geschreven in volkomen onbekende taal.

Wanneer men die vragen leeft,
Leeft men misschien geleidelijk,
Zonder het te merken,
Op een ongewone dag
Binnen in het antwoord

In die veelal nog ontoegankelijke ruimtes van het hart, komen de natuurlijke en de geestelijke kant van de mens samen in klank van ziel. Die werelden komen bij elkaar in het gebied waar ook de thymus huist, een klier die verantwoordelijk wordt geacht voor het programmeren van onze eiwitten en daarmee een belangrijke rol speelt in ons immuunsysteem. Een gebied waar de basis ligt van onze geestelijke, natuurlijke en spirituele gezondheid, de wereld van, 'met hart en ziel'. Het in balans zijn van deze drie levensgebieden, samen met de thymus, heeft een grote invloed op de werking van ons immuunsysteem.

We horen steeds meer over het begrip transitie. Eigenlijk ben ik niet zo blij met dit woord. Het geeft de indruk dat we het nu echt anders gaan doen, nu gaat er echt iets veranderen. Alsof veranderen afhankelijk zou zijn van hoe wij iets noemen en wat wij kiezen om te doen! Als de transitie zich buiten ons zelf blijft afspelen, gaat er niks veranderen. Als plannen doel op zich blijven en wij er geen onderdeel van uitmaken, komt er niks van welke transitie dan ook terecht. Plannen op zich gaan niet helpen in de grote vraagstukken waar we voor staan. Cradle tot cradle, duurzaam, groen, het gaat niet werken. Ook niet als het 'evidence based' is, dé zogenaamde sleutel tot succes! Is er evidence voor liefde, voor leven, voor ervaring? Nee! Maar alles dat werkelijk uit liefde, uit heelheid, uit het hart is voortgekomen, bestaat nog steeds. Vier duizend jaar geleden zei Lao Tseu: 'De weg te wijzen is niet de ware weg, de naam te noemen is niet de ware naam, als je iets gaat regelen, regel je altijd iets niet'. Uitspraken uit het hart die nog steeds gelden en ook over duizend jaar nog steeds gelezen en ervaren zullen worden.

Plannen die wij, met de beste bedoelingen alleen met het hoofd hebben bedacht, resulteren zelden in een werkelijke bijdrage. Ook als wetenschap doel op zich wordt en los komt van een innerlijke kwaliteit van leven, verliest het zijn glans, wordt het steeds meer misbruikt. In alles wordt ons gevraagd een balans te zoeken tussen natuurlijke, geestelijke en spirituele dimensies. Je kan alleen iets wezenlijks teweeg brengen als je er ook echt in bent.

De overheid vroeg vijf jaar geleden aan de commissie Dijsselbloem om onderzoek te doen naar de effectiviteit van nieuwe plannen in het onderwijs, van de invoering van de Mammoetwet tot en met het Leerhuis. Niet één van die plannen heeft geleid tot waar ze voor bedoeld waren, niet één! En dat blijft zo met plannen, waar wij zelf geen onderdeel van uitmaken. Plannen die geen binnenkant kennen, die los staan van wie wij ten diepste zijn, los staan van het hart, plannen die slechts de buitenkant vertegenwoordigen, gaan niet werken, deze plannen creëren alleen maar stress.

De transitie waar we voor staan is die van de buitenkant naar de binnenkant. Misschien dat de Maya's, die in hun kalender in 2013 een einde voorspelde, niet helemaal ongelijk hadden. Het zou goed kunnen zijn dat er sprake is van een einde. Een einde van een tijdperk, het tijdperk van de buitenkant, het tijdperk van 'ik denk dus ik besta'.

Noem me je naam

noem me je naam
naakte bestaan
de wind draagt met liefde je stil
waar je heen wil

noem me je naam
... van nu af aan
de wind draagt met liefde je stil
waar je zijn wil

refrein:
voorbij de zeeën en bergen
wonen de reuzen en dwergen
daar kun je niets verbergen
voor mij

voorbij planeten atomen
wonen de elfen demonen
daar kun je niet ontkomen
aan mij

zing me jouw lied
vreugd en verdriet
de wind draagt met liefde zowaar
je almaar

zing me jouw lied

... een ander niet
de wind draagt met liefde zowaar
je aldaar

refrein:
reik me je hand
gevoel en verstand
wind draagt als liefde in mei
ons allebei

reik me je hand
volledige hand
de wind draagt als liefde in mei
ons voorbij

refrein:
noem me je naam
naakte bestaan
de wind brengt met liefde je bij
dicht bij mij

Bergson, een franse filosoof/wiskundige zei ooit: 'Als in een cultuur de relatie tussen de kloktijd (de buitenkant - ik denk dus ik besta), zijn verbinding verliest met de zieletijd (de binnenkant-ik ervaar dus ik leef), verliest deze cultuur zijn betekenis. Er groeit dan afstand tussen de buiten- en de binnenkant. Dát leidt tot afstand tussen de overheid en de burger, tussen toezichthouders en leerkrachten en hun leerlingen, tussen de voetbalclub en de fans... Er ontstaat afstand tussen de buiten- en binnenkant. De afstand zit in de mensen die de overheid vormen. De afstand zit in de mensen die organisaties besturen. De afstand zit in bankdirecteuren die het contact met hun binnenkant kwijt zijn, hun geweten, daar waar je weet hebt van fatsoen. Dat wordt niet opgelost door ze een eed af te laten leggen. Dat mogen en kunnen we ook niet van mensen waar dan ook verwachten. Een liefdevol mens worden vraagt om een enorme inzet, van ons allemaal. Er zijn geen schuldigen en slachtoffers. Wij zijn állemaal op weg, wij zijn állemaal slachtoffer van waar de binnenkant niet leeft.

Deze afstand zit ook in vaders en moeders die niet meer weten hoe hun kinderen op te voeden en als laatste zit deze afstand ook in kinderen zelf. Zij vertalen deze afstand in allemogelijke problemen zoals ADHD, Autisme, Astma, niet meer verder willen, drop out worden....Luister naar de lezingen van Ken Robinson ('do schools kill creativity') op TED, of naar de ervaringen van deze twee kinderen:

"Het is zondag ochtend. Vader is de voordeur aan het schilderen als zijn zoon van zeven hem de vraag stelt: 'Papa weet jij ook of er een geheime wereld bestaat'? Vader weet zich geen raad met deze vraag en doet er het zwijgen toe. Later aan tafel vraag hij aan zijn moeder: 'Mama, jij weet toch wél dat er een geheime wereld bestaat hè'? 'Ja schat', zegt ze. En dan vraagt zij aan hem: 'Weet jij ook de weg er naar toe'? Een moeilijke vraag. Daar zijn vele boeken over geschreven. En hij komt tot de enige juiste conclusie: 'Daar is geen weg naar toe'! Of je leeft uit die wereld, of je bent er uit weg.

Als je er uit weg bent kan je er niet meer op wilskracht naar terug. Je kan hoogstens naar de pijn van het kwijt zijn en stilvallen in de er bij horende eenzaamheid, zodat deze 'geheime' wereld weer tot ons kan komen. Dat deze jongen het een geheime wereld noemt, komt omdat de meeste mensen in zijn omgeving deze wereld geheim houden."

"Het is avond. Een dochter van zes gaat naar bed. Na het voorlezen vraagt ze aan haar moeder: 'Vind jij eigenlijk ook dat bijna iedereen slaapt'? Slaapt in de zin van niet innerlijk wakker zijn, alleen aan de buitenkant leven, alleen in het hoofd. En ga er maar vanuit dat als moeder hier geen weet van zou hebben gehad, zij het niet had gevraagd!"

We raken steeds verder verstrikt in een machteloze poging om via de buitenkant een samenleving vorm te geven. Regels, regels en nog eens regels moeten goed maken wat aan de binnenkant niet geleefd wordt, ontbreekt.

Er is een Indianen verhaal dat dit prachtig onder woorden brengt.

De schepper verzamelde alle creaties en zei:

"Ik wil iets verstoppen voor de mensen totdat ze er klaar voor zijn en dat is de realisatie dat zij hun eigen realiteit creëren!"

De adelaar zei: " Geef het aan mij, ik breng het naar de maan". De schepper zei: "Nee er komt een dag dat ze daar komen en het dan zullen vinden".

De zalm zei: "Ik zal het naar de bodem van de oceaan brengen". De schepper zei: "Nee ook daar zullen zij heengaan".

De buffel zei: "Ik zal het begraven op de weide vlaktes". De schepper zei: " Ze zullen de huid van de aarde open snijden en het zelfs daar vinden".

Grootmoeder Mol, die in de schoot van Moeder Aarde leeft en geen fysieke, maar spirituele ogen heeft zei: "Stop het in henzelf daar zullen ze nooit zoeken!"

En de schepper lichtte op en zei: "Gedaan"!

Wij creëren onze eigen realiteit, door hoe wij ons houden, door hoe wij zijn. Zoals wij 'zijn' wordt als een kolossale spiegel op aarde zichtbaar. Als dat 'zijn' niet in balans komt, de balans tussen lichaam, ziel en geest, is het op de aarde ook niet in balans. Alles hangt met alles samen. Daarin draagt een ieder op zijn of haar eigen plek, een grote verantwoordelijkheid. Dat lost niet op door oorlog, een overheid, door politie, door regels. Het lost pas op als wij in die enorme spiegel durven kijken en ons realiseren, dat zijn wij zelf, zo zijn wij!

In de afgelopen tijd kwamen er twee artikelen en een documentaire op mijn pad die bovenstaande getuigenis onderbouwen.

De eerste is een documentaire over bijen. Het gaat niet goed met de bijen. Ze gaan dood of ze gaan weg, trekken zich terug. Er zijn al gebieden, met name in China en Japan waar hun bewoners zelf de bestuiving van bloesem voor hun rekening moeten nemen omdat er geen bijen meer zijn. Mensen die met wattenstaafjes, bloemetje voor bloemetje van stuifmeel voorzien. Uit onderzoek is gebleken dat het uitsterven van de bijen(van de 130 soorten zijn er nog 30 over!), naast overmatig gebruik van pesticiden en geweld (honing fabrieken), samenhangt met de innerlijke stress die wij mensen op aarde genereren. Waar de mensheid zich wereldwijd distancieert van zijn innerlijke wereld, van een gegeven bewustzijn, van onze oorsprong, ontstaat er een steeds

grotere spanning. Een spanning tussen het bewustzijn dat wij in onze hersenen beleven en het bewustzijn dat aan alles ten grondslag ligt. Aan alles ligt één en hetzelfde bewustzijn ten grondslag. Van daaruit hangt alles met alles samen. Hierin stellen onze bijen aan de orde dat er met die samenhang iets mis is, de disbalans is te groot. Deze disbalans levert stress. Niet de stress van hart werken, maar de stress als gevolg van innerlijke onderdrukking. Medisch wordt deze stress ook gezien als de grote ziekteverwekker.

Ons openstellen voor dat grote aan alles ten grondslag liggende bewustzijn, blijkt veel weerstand op te roepen. Veel culturen die van de binnenkant getuigen hebben het zwaar gehad op aarde. De Indianen, De Maoris, de Aboriginals, de Joden, de Zigeuners, de Tibetanen en nog vele andere volkeren. De pijn die hoort bij het niet leven van de binnenkant, zoekt zich in herhaling een weg naar de buitenkant. Dat wat wij van binnen niet oplossen herhaalt zich aan ons zelf (innerlijke stress-ziekte), aan anderen (elkaar alsmaar dwars zitten en onderlinge strijd), aan dieren (veel soorten zijn al verdwenen of staan op het punt van de aardbodem te verdwijnen) en planten (kaalslag, manipulatie).

Als de Chinese cultuur zijn eigen binnenkant verloochent, wordt die pijn zichtbaar in hoe er met zwakkeren en kwetsbaren wordt om gegaan, dan zijn o.a. de Tibetanen slachtoffer. Als de Russische cultuur zijn binnenkant verloochent, wordt er ook gezocht naar kwetsbare groepen die gebruikt kunnen worden om de eigen pijn zichtbaar aan te maken. Als meest recente voorbeeld zie je hoe dit werkt ten aanzien van homo's. Als de Katholieke kerk zijn eigen binnenkant, zijn opdracht om liefde te zijn verloochent, zijn vrouwen en kinderen de dupe. Als de Amerikaanse cultuur slechts gaat voor de buitenkant wordt er voortdurend gezocht naar een vijand die bestreden moet worden (Negers, De koude oorlog, Vietnam, Irak, Al Qaida). Als wij in onze eigen cultuur onze binnenkant verloochenen, staan onze kinderen en ouderen in de kou. Worden onze kinderen bestempeld als ADHD (een miljoen keer per jaar wordt het medicijn ritalin voorgeschreven), als autistisch, als dyslectisch, als..... Moeten zij collectief voldoen aan een door ons bedachte eenheidsworst die via de cito toets wordt afgedwongen, voor hun eigen bestwil? En onze ouderen zijn lastig, storend op de weg van de 24 uren economie, kosten veel geld en wie moet dat betalen en voor hen zorgen?

Het onderdrukken van onze innerlijke wereld gaat zo tegen de bedoelingen van de schepping in dat er obstructie ontstaat, innerlijke stress. Weinig lijkt meer te werken, veel loopt spaak. Het gezin verliest zijn betekenis, instituties vallen meer en meer door de mand, de overheid weet zich geen raad, banken zijn meer en meer gewetenloos, gezondheidszorg en onderwijs zijn vaak liefdeloos, wetenschap wordt op zich én grote bedrijven blijken firma's van leugen en bedrog te zijn (met de farmaceutische industrie voorop). Allemaal als gevolg van het niet ontwikkelen van onze binnenkant. De binnenkant die ons in contact kan brengen met ons geweten, met waarde besef, met liefde.

Gedicht, De liefde

vanmorgen zingt mijn hart
luistert mijn borst

de deur staat open

jij komt binnen

met jou het gras, de bomen,
het water, de lucht

ik heb geen woorden voor de liefde
zij kan me zo ontglippen

ik heb het zingen van mijn hart
voorbij mijn zinnen

In de NRC stond een artikel van een bioinformaticus over gen technologie, de heer Franken (UMCG). Hij stelt dat het gen inzicht niet goed in de markt is gezet. Er is de suggestie gewekt alsof, als we eenmaal het gen van borstkanker of van ADHD (een niet bestaand ziektebeeld overigens) te pakken hebben, dan kunnen we zo een probleem oplossen. Blijkt niet zo te zijn. De genetische grondstructuur is nog precies dezelfde als in het stenen tijdperk, daar verandert gelukkig niet zo snel iets aan. Om het genetisch materiaal heen zit een communicatie wereld van waaruit aspecten van het genetisch materiaal worden aangezet of niet. Dit communicatieveld wordt beïnvloed door voedsel, omstandigheden en innerlijke gezondheid. Het is nog maar zeer de vraag of er sprake is van erfelijke ziekte overdracht via genen, of dat het met name gaat om sociale overdracht via dat communicatie veld. Families zijn veelal samen draagvlak van een pijn. Een pijn aan verlies van bijvoorbeeld liefde. Waar die pijn niet oplost, loopt die pijn generaties door. Zo kunnen concentratiekamp ervaringen van onze ouders, soms drie vier generaties lang gevolgen hebben. Gevolgen die zich psychisch en lichamelijk vertalen.

Prof. Muskiet (biochemicus-Groningen) heeft onderzoek gedaan naar borstkanker bij vrouwen die allemaal geadopteerd waren. Vermoed werd dat deze borstkanker terug gevonden zou worden bij de biologische moeders. Dat was bij geen één van deze vrouwen het geval. Maar het werd wel terug gevonden bij de adoptief moeders. Ook hier spelen processen op het niveau van bewustzijn, niet als hersenactiviteit, maar als innerlijke ervaring een grote rol. In innerlijke ervaring dragen wij de pijn met ons mee die uitdrukking is van onopgelost lijden. Dat niet opgeloste lijden heeft o.a. gevolgen voor wat er genetisch al dan niet wordt aangezet en heeft gevolgen voor de werking van ons immuunsysteem.

Gedicht

als je mij laat zien wie je bent
laat je aan mij mezelf zien
als je zicht krijgt op dat van jou
raak je aan waarvan ik hou

zie ik niet wat jou raakt
jij niet ziet wat mij
gaan wij aan dat wat kwetsbaar is

in allebei voorbij

als we beiden laten zien wat raakt
zonder sporen van verwijt
onze harten sluiten niet
dan verstomt de tijd

Het tweede artikel is van Robert Lanza. Een Amerikaans onderzoeker uit de wereld van de stamcellen. Hij stelt dat de wetenschap één vraag nauwelijks onderzocht heeft en dat is: "Wat is bewustzijn"? Hij gaat er vanuit dat bewustzijn ten grondslag ligt aan alles. De hersenen leiden niet tot bewustzijn, maar bewustzijn heeft de hersenen doen ontstaan. Het zien is niet de consequentie van het oog, maar het oog is ontstaan vanuit de mogelijkheid van het zien en dat is een kwaliteit van bewustzijn. Op het niveau van bewustzijn, dat aan alles, ook aan de aarde en de hemel, ten grondslag ligt, staat niets los van elkaar. Alles hangt met alles samen. Als je wat dan ook iets aan doet, doe je het geheel iets aan. Het valt ook helemaal samen met wat David Bohm in de vorige eeuw als quantumfysicus stelde: 'Dat wat ons het meest nabij is, bewustzijn, leent zich niet voor onderzoek en is sturend in het geheel'. Of zoals Erik Verlinde (fysicus-Universiteit van Amsterdam VA) zegt: De aarde is niet uit het niets ontstaan, The Big Bang is uit informatie (bewustzijn) gematerialiseerd. Zo is ook de zwaartekracht geen kracht die tussen materieonderdelen opereert, dan hadden wij deze al lang gevonden. Dat wat wij als zwaartekracht ervaren wordt vanuit informatie gestuurd. Deze informatiewereld, bewustzijn, schept de voorwaarden, waarbinnen zwaartekracht, eigenlijk een zwaarte effect, in tijd en ruimte, zijn werk kan doen.

Over de bergen

over de bergen
over de bergen
reisde ik naar jou

je wist dat ik kwam
je wist dat ik kwam

over de bergen
over de bergen
je wist ervan

de tocht was zwaarder dan ik dacht
de tocht was zwaarder dan ik dacht
de tocht was zwaarder dan 'k weten kon
ik wist jij wacht

de dalen die ik kruiste
waren reuze diep
de dalen die ik kruiste
maakten wakker als ik sliep

refrein 1:

ik reisde niet alleen
ik reisde niet alleen
ik reisde veelal samen
met ieder een

de bergen die ik klom
waren hemel hoog
de bergen die ik klom
lieten meer zien dan het oog

toen vond ik jou
toen vond ik jou
ik vond jou heel dichtbij
'k vond jou in mij

Laat mij afsluiten met een verhaal over mijn moeder. Toen zij 82 was, lag ze in een verzorgingshuis. Teleurgesteld omdat het socialisme, nergens in de wereld tot iets moois geleid had. In de depressieve toestand waarin zij zich bevond, werd ze meer en meer dement. Het ene moment herkende zij mij als haar zoon, het volgende moment was ik een dokter. Fascinerend om mee te maken. Een beetje verkalking van de bloeddorstroming in de hersenen en het besef van een zoon die ze al 40 jaar kent, valt weg. Op een dag kwam ik haar kamer binnen lopen en viel het mij meteen op dat ze heel andere ogen had. Geen donkere, niks zeggende knikkers, maar groenige, twinkelende ogen. Ogen als spiegels van ziel. Zij vroeg of ik haar even vast wilde houden, nog nooit gebeurd. Toen ik haar vasthield, begon ze over mijn bol te aaien en zei: 'Het leven is maar kort. Je kan maar een paar stappen zetten. Ik heb me gerealiseerd dat ik mij, m'n hele leven zorgen heb lopen maken over de dag van morgen, ik ben er in het nu niet één keer geweest, niet één keer! Ik heb me heel verwant aan je gevoeld, maar ik ben nooit naar je toe gekomen'. Voor het eerst van mijn leven m'n moeder. Ik ging totaal overdonderd naar buiten. Een paar dagen later was ik weer bij haar. Geen groenige ogen, maar doffe kijkers. Niet in dementie, want ze herkende me. Ik vroeg haar naar wat ze mij eerder verteld had, daar wist ze niks van. Nooit van gehoord. Haar hersenen hadden niet gesproken, maar omdat die hersenen door de verkalking nauwelijks nog een ego structuur hadden ontstond er ruimte voor wie zij in wezen was. Zij sprak uit haar hart, uit haar ziel, uit haar binnenkant!

Daarna is zij er nog twee keer zo geweest. De laatste keer keek zij mij giechelend aan en zei: 'Maar jij bent er ook nog niet helemaal!'

reis met mij ... de wind

al gaan de dingen nog zo aardig
heb jij het naar je zin

open je ramen, je deuren
laat mij de wind erin

al zijn de dagen nog zo vredig
ben jij wel zeer tevrede
al ligt jouw sofa nog zo heerlijk
kom sta op reis met mij mee

kom doe open 2x
ga mee

aarde

je reist op een grote os
die loopt door een donker bos
als je denkt ik ben de klos
loopt dat wel los

water

je reist op een reuzenslang
van wel zeven meter lang
die hou je niet in bedwang
wees niet bang
wees niet bang

refrein:

jij hebt het leven aan je kant
loopt over water over land
bent niet door angsten overmand
voor mij

jij hebt het leven aan je zij
de zon, de maan, allebei
als je wilt reis dan met mij
met mij

al zijn de mensen nog zo aardig
ben jij in goede doen
open je ramen je deuren
geef mij de wind een zoen

al zijn de dagen nog zo vredig
ben jij wel zeer gedwee
ligt je sofa nog zo heerlijk
kom sta op reis met mij mee

lucht

je reist met een adelaar
die pakt jou bij huid en haar
al voel je dat weliswaar
er is geen gevaar

vuur

je reist op een vurig ram
die haalt bij jou al zijn gram

al voel je volslagen lam
je vat geen vlam
vat geen vlam

refrein: 2x
(en als je wilt dans dan met mij)

kom doe open 2x
ga mee

authenticiteit

je kijkt in de spiegel
ziet jezelf staan
nu de tijd rijp is
ken je jouw naam
en alle dagen
van jouw bestaan
ben je rijk

refrein: het begin
van nieuwe paden
de vrees
om te verdwalen
de keus
om los te laten
de moed
om te ervaren
geniet van je reis

je weet van geen kwaad
je weet van geen goed
jij ziet jouw vrees
jij kent jouw moed
je voelt als nooit eerder
de warme gloed
van jouw hart

jij ziet jezelf
jij hoort je toon
je stapt in het diepe
werpt af je schroom
je volgt als nooit eerder
de levensstroom
van je hart

refrein:

je kijkt in de spiegel
ziet jezelf staan
nu de tijd rijp is
ken je jouw naam
en alle dagen
van jouw bestaan
ben je rijk
ben je rijk

Tekst: Hans van den Muijzenberg – psycho sociaal - en zingevingstherapeut – Springhuys - Utrecht

Liederen en gedichten: Eddy Karrenbelt - Directeur Sociale Zekerheid - Gemeente Amersfoort.
(De liederen zijn ook op You Tube te beluisteren).