

Gedichten

Rondom en bij Familie Opstellingen



Hilbrand W.S. Westra

2005 ~ 2010

Zwijgend spreekt het landschap

Het landschap raast stil
zodat het volledig raakt
in diepste aarde

Zij gedijt in seizoenen
geboorte, leven en dood



Groninger Landschap op een lente avond | 28 april 2008

Liefde

Als vanuit het niets
verschijnt het onzichtbare
raakt dan heel even

beelden van de eeuwigheid
waarna het zich terugtrekt



Bewegingen van de Ziel | 11 december 2010

Geven

We stonden aan zee
beseften geschiedenis
een diepgaand gevoel

van alle liefdes voor ons
waarmee wij verbonden zijn



Zielskracht | 10 november 2010

Dood

Doodgaan in volheid
is Leven vol omarmen
vrij van verlangen

handelen door er te zijn
niets meer hoeven dan leven



Lessen in niet handelen | 8 augustus 2010 | Ter herinnering aan Wolfgang Könighaus †

Leven

Leven in volheid
is de dood tegemoet gaan
vrij van elke angst

handelen door niet te doen
er zijn zonder te sterven



Lessen in niet handelen | 10 augustus 2010 | Ter herinnering aan Wolfgang Könighaus †

Alles is zoals het is

Tijd om stil te staan
de gejaagdheid te laten
wat zou ik missen

als ik nu mijn ogen sluit
en mij zo verbonden voel



Leven in het Nu ~ III | 9 juli 2008

Rituelen in de tuin

Ik loop mijn rondes
probeer steeds te bevatten
de diepte van zijn

telkens als ik even denk
trekt het zich terug naar haar bron



Momenten van Tao Oefeningen | 24 juni 2008

Donkere Nacht van de Ziel

De weg vervolgen
die vaak zo ongaanbaar lijkt
vergt moed en geloof

dat ook als de hoop verdwijnt
de liefde steeds verder reikt



Voor Anne Magriet | 23 juni 2008

Met de moed der wanhoop - II - n.a.v. Johannes vom Kreuz zijn werk - Dunkle Nacht der Seele

In de voetsporen van mijn ouders

Het is de schemer
waardoor ik helder kan zien
ontwaren wat is

Ook al volgt mijn denken niets
dat wat is, leidt mij huiswaarts



Systemisch Werk en Familie Opstellingen - 31 mei | 1 juni 2008

Me voy a Casa

Ik zie de liefde
en je schrijft dat ik begrijp
ja dat je het weet

daar waar je hart naar uitgaat
verbonden bent in je ziel



Verbonden Zijn - Voor Yajaira - Going Home | 20 mei 2008 | Werken met geadopteerden

De Generaties na ons

Ver weg in Turijn
leef jij tussen werelden
nog geheel onbewust

als ik naar je vader kijk
zie ik een mooi en wijs mens



Voor Stella, dochter van Kim, Dae Young | 2 mei 2008 | Werken met geadopteerden

Ochtenddauw

Een lente ochtend

zij wasemt als dons leven

kust ons zacht wakker

en in haar diepste stilte

luister ik naar haar stemming



Vorbereiding op een opstellingsdag | 24 april 2008

Na de leegte is de stilte

Langs de lijn van angst
gaat het hart richting de ziel
voorbij het weten.

Daarachter ligt de leegte
een stilte vol vervulling



Van geslacht op geslacht ~ II

Soms heel heel even
staar ik naar een horizon
wordt het mij gewaar

dat het leven in ons zit
maar ook van heel ver weg komt



Tao in het groen

En zie zweeg Tao
de bomen nutten hun groen
opdat zij sterven

elk seizoen tekent leven
rivieren stromen verder



Lente | 10 april

Wanneer de liefde raakt

Velen kennen angst
als de liefde echt aanklopt
want dan zwijgt verstand

voor het grotere dat verbindt
ons dwingt tot overgave



De liefde | 8 april 2008

De liefde heeft te dragen

Je spiegelt mijn hart
scheurt het daarna in stukken
en vraagt vergeving

hoe zou ik werkelijk kunnen
als je het niet wilt 'dragen



Vergeving zonder besef | 7 april 2008

Dat wat ons draagt

Mijn hart opent zich
en in deze beweging
voel ik kwetsbaarheid

als ik jou zie neem ik je
en al' dat wat voor jou komt



Liefde van een man voor zijn vrouw | 30 maart 2008

Voor Hugo & Paola

Het stille zijn

De stilte is daar
ze is niet interessant
daarom zwijgt ze zo

en als zij ons dan aanraakt
voelen we haar heiligheid



Eckhart Tolle over 'Stillness' at Findhorn Scotland | 24 maart 2008

Het Leven Is

Zoveel oordelen,
we hebben het allemaal,
wat goed is en fout

maar het leven gaat haar weegs
wat wij er ook van vinden



Over Oordelen | 18 maart 2008

Wanneer de ziel verbindt

Vorbij het zwijgen
zingt de stilte een lofzang
fluisterend mooi

over de overgave
aan haar grootste kwetsbaarheid



Werken met de Ziel | 29 januari 2008

Gelaagde Zielen

De ochtendstond zwijgt
het leven is bijzonder
als we haar lot zien;

recht in de bron van het hart
steeds dichterbij haar oorsprong



Fenomenologische Beschouwing | 30 december 2007

Levensadem

De stilte raakt diep
zij ademt telkens dood in
waarna zij glimlacht

dan tekent zich in mijn ziel
een patroon van leven af



Leven en Dood | 18 december 2007

Ik volg jou

Zwijgzaam als de dood
sluip je steeds meer naderbij
en je morgenrood

slaat genadeloos op mij
als een laatste schreeuw in nood



Systemische verbondenheid | 15 december 2007

Moed der lafheid

Zo groots is de trots
dat zij levens opoffert
aan haar ijdelheid

en haar honger naar bezit
boven het leven wil staan

Ooit luisterden we
naar de oude wijsheden
van onze ouders

en naar die van hun ouders
die wisten van die waanzin

Nog zo weinigen
die het verschil willen zijn
de moed nog voelen

op te staan en te leven
niet langer meer twifelen

Mijn broeder ben ik
hen die ik lief heb zijn zij
vrij van angst en haat

ik heb mijn vijanden lief
want zij zijn in mij levend

Vriendschap en liefde
waar anders voor te sterven
dan deze diepte

woestijnen leven in ons
waarin wij steeds weer dolen

Veren van lafheid
die ons ten diepste merken
zijn licht als de lucht

steeds op zoek naar een rustplaats
om nieuw leven voort te brengen



Wu Wei

Doen door niet te doen
zijn zonder te willen zijn
telkens weer anders

Zij spreekt vaker in stilte
dan in ons hoofd vol zorgen



Lessen in waarnemen | 3 december 2007 | *Lessen in het Taoïstisch Opstellingswerk van Wolfgang Könighaus*

Onderstroom

Het verborgene,
de imprint van de hartslag
met nog iets diepers,

raakt dat wat stil geborgen
in de ziel zich wil tonen.



Voor altijd

Ach de liefde stroomt
zij vloeit over de aarde
en vult rivieren

ook al gunnen wij haar niets
zij zal altijd bij ons zijn



Familie Opstellingen & Systemisch Werk | 29 april 2007

Familie Geheimen

Deze week
kwam ik achter een geheim,
dat niet slechts mijn moeder had gelogen,
maar allen over Willemijn.
Mijn vermeende zus
blijkt een waar
familiegeheim.

Het blijkt nu,
dat zij een dochter
van een verre tante is.
Zo vertelde oma gespeeld,
verongelijkt en diep verzuchtend,
hoe zij zich aan Willemijn
had verrijkt.

Mijn tante bleek dus niet te zijn,
zoals in mijn herinnering
maar uitgehuwelijkt aan een man,
tot levenslange verbittering
van haarzelf
en nu Willemijn,
totdat zij er uiteindelijk
aan onderdoorging.

Willemijns vader,
is een onbekende derde,
een door iedereen verzwegen
naamloze man.

Mijn vermeende zus
is geheel ontdaan
de waarheid
blijkt echter in de ban.
Een tragedie
die zijn omvang niet kent
maar niemand zegt er iets van.

Waar kom ik eigenlijk vandaan ?



Familieopstellingen | 2 april 2005 – 2007 | Voor Willemijn

Kinderen voegen zich naar de stroom van liefde

Ze wilden hun ouders opstellen
Wolf koos klasgenootjes
om zijn verhaal te 'vertellen'
voor zijn vader, zijn moeder
en iemand voor zichzelf iets later

Wolf vroeg zich af waarom
hij zo bang was zijn moeder
te verliezen
het beeld dat volgde
beantwoordde het daarom

De vader stond verder weg van het gezin
hij was reeds overleden
en stond er ook niet meer in
de moeder, altijd zijn hoeder
streekte haar armen naar haar man
voelde waarschijnlijk wat er kwam

Een paar maanden na de constellatie
bleek de moeder overleden te zijn
maar Wolf was rustig en zonder pijn
hij 'begreep' zonder consternatie

dat het zo moest zijn...



*o.a. n.a.v. "Jij hoort erbij" - van Marianne Franke-Gricksch-Over
familie-opstellingen in het onderwijs | 2005 – 2007 | Voor Wolf'*

Een Sutra over de liefde

De sneeuw smelt in mij
en op haar weg reis jij mee
geeft mijn aarde vrucht.

Je slijt jouw naam in mijn rots
zonder te wedijveren.



Over de liefde | 25 februari 2007

Leven in Werkelijkheid

In dit leven is er slechts één werkelijkheid.
Die is zoals zij zich aandient, telkens weer anders.
Hoe zou ik dan nog verklaren
wat reeds in haar zinnen verloren is gegaan.

Is elke golfslag in de zee ook niet anders
bij haar landing en desondanks
een onlosmakelijk deel van het water.

Ik kan dan nu afscheid nemen
van wat tijdloos leek in haar ogenblik
maar slechts een moment bleek
van een eeuwigheid.



In dit leven is er slechts één illusie.
Die is zoals zij zich aandient, telkens weer anders.
Hoe zou ik dan nog verklaren
wat reeds in haar beelden verloren is gegaan.

Is elke dag in het leven ook niet anders
bij haar aanbreken en desondanks
een onlosmakelijk deel van de liefde.

Ik kan dan nu afscheid nemen
van wat tijdloos leek in haar ogenblik
maar slechts een moment bleek
van een eeuwigheid.

Santiago de Compostela IV

Zo arm als we zijn
zijn we rijk in onze ziel
ook met onze pijn

je kunt ten diepste voelen
hoe die liefde in ons stroomt



N.a.v. Familieopstellingen in Nijbeets (Frl.) | 18 februari 2007

In het moment zijn

Men herkent en zwijgt
geleerd om uit te houden
de zwaarte vol te zien

waarna het moment ons geeft
wat in het midden verschijnt.



Innerlijke gevangenschap

Vader

Ook al zien we de sneeuw
of voelen we de regen
de zon is waar ons verstand
naar verlangt

En hoe het hart ook roept
en de ziel aanschouwt
het denken maakt jacht
op het geweten...

Moeder

Ook al zien we de angst
of voelen we de eenzaamheid
de gevangenschap is waar ons verstand
zo op hangt

En hoe het hart ook schreit
en de ziel vertrouwt
het denken maakt jacht
op het stille weten...

Kind

Ook al zien we liefde
of voelen we de warmte
de angst is waar ons verstand
naar verlangt

En hoe het hart ook weet
en de ziel zacht fluistert
het denken creëert de nacht
wat niet wil vergeten...



Familieopstellingen | 10 februari 2007

Familiebanden

Hoe kan het zijn dat ik voel
wat ik niet kan weten ?
Is het werkelijk het onzichtbare Veld
dat vertelt wat in ruimtes is vergeten ?

We spraken over verholen emoties,
het verleden van familieleden,
welke tante het dichtsbij komt
en de vader die op sterven ligt in het heden.

De geheime verhalen komen
en gaan met de wind in vlagen
zo nu dan vergezeld van de dood.

Maar de ziel leeft voor eeuwig
zoals een verholen ochtendstond
zij wisten, ooit daagt elders het morgenrood.



Het zal gezien worden

Zo velen weten en velen zwijgen.
Maar op een dag wanneer niemand denkt
verschijnt het plots.
Wil zich gezien, omarmd weten.

Dit beeld kent geen oordeel,
weet zich slechts gespiegeld
in de ziel van hen die zien.
Onuitgesproken.

In haar wezen,
trekt zij zich dan weer terug
om door te leven in het grote.

Verbonden met leven en dood
keert zij telkens terug
naar het ongeziene.



Erinner mij

De dagen zijn gekomen
vluchten kan niet meer
ik kijk ernaar en zie mijzelf
zoals zoveel anderen

Ik voel dat het echt is
zoals nooit tevoren
hoor de woorden vergeven
ondervind veel deemoed

Er klinken zachte stemmen
die tragiek en verdriet erkennen
waarna zij in vrede zingen;

Erinner, diep in je hart wie je bent
doorvoel, waarna het voorbij mag zijn
en vergeet dan wat je weet



In het diepste van ons wezen

Wie zal ik zijn
en wat is mijn geweten
als ik de pijn,
al zij het in dit leven,
van het verleden
zal kunnen weten

Zou ik dan niet
zijn als een wind
die geen richting kent

Ik kijk
sta stil
en observeer
zie ook
dat het niet anders
nee niet anders ging

Zie ook het vuur
het kwaad
dat geen kwaad is
maar slechts,
ja slechts zichzelf
verschroeit

en dat uiteindelijk
alles behalve scheiding
het weten
verbinding legt
waardevol
niemand uitgesloten
de liefde
heelt
man en vrouw
kind

Wat zal ik geven
en wie blijf ik dan
als ik kan verg~even,
al zij het voor slechts even,
in het heden
zal kunnen ontleden

Zou ik dan niet
zijn als de aarde
die ontwortelt

Ik loop
doe een stap
en leer
voel ook

dat het om iets anders
ja om iets anders gaat

Ontdek dat de regen
het goede
dat geen goede is
maar slechts
ja slechts zichzelf
lest

en dat uiteindelijk
alles behalve scheiding
het voelen
verbinding brengt
waarde~vrij
niemand uitgesloten
de liefde
deelt
vrouw en man
kind



Het hart van de man

Het hart van de man
is eeuwenlang verborgen
hoe kon het 'anders

met afwezige vaders
en moeders vol eenzaamheid



Opstellingen Mannen | 14 november 2006

Het hart van de vrouw

Het hart van de vrouw
is eeuwenlang verbolgen
hoe kon het 'anders

met afwezige moeders
en vaders vol eenzaamheid



Opstellingen Vrouwen | 15 november 2006

De liefde omarmt

Ergens op de weg
waar leven en dood kusten
ontstond de stilte.

Zij aanschouwde vol achting
hoe de liefde omarmde.



Opstellingen Mannen & Vrouwen | 29 april 2006 | T.h.a. Omma † van Jung, Ae Ree

Beweging van de ziel

Daar aan die wijde wijde zee
spreken velen stemmen
zij dragen verhalen
van lang lang geleden.

Al zwijgend komen de beelden
ze spreken in alle talen
kennen geen werkelijk onderscheid
tussen de liefde en de dood.

De verscheurdheid maakt zich meester
roept de emoties tot daden
en verzwakt de wil om te leven.

Plots is er een beweging in de stilte
roept het hart tot bedaren
herkent de liefdevolle ziel.



Reik uit en raak

Ik omarm en geef
dat wat van ons allen is
waarna ik diep buig.

De liefde is zo prachtig
dat zij woordeloos antwoordt.



Liefde(s) verdriet | 14 april 2006 | Voor Anneke

Levenslicht

In zwakke lijnen
zet jij punten bij woorden
die beginnen te leven
naarmate zinnen verstommen.

Op de achtergrond
sterft een cello in
ijle koperen klanken
stil verzegend avondgebed.

Jouw gedachten reizen
naar andere tijden
waarin je dacht alles te begrijpen

Nu in het avondrood
ontkleed je het leven
maak jij je op voor de dood.



Geef me een huis

Mama waar ben jij ?
Ik kan je niet echt voelen
ook al ben jij hier

Je leefde in het gezin
zonder het echt te weten



Familieopstellingen | 29 maart 2006 | Werken met geadopteerden

Het Midden

Het is het weten

dat opduikt uit de stilte

die tegen hen ´spreekt´

Het ontsluit de beweging

naar het liefdevolle zijn



Familieopstellingen | 28 maart 2006

Ondefinieerbaar

De ziel is een kracht
zij eerbiedigt de liefde
stemt in met het lot

Groter dan de ziel is dat
wat onnoemelijk mooi is



Familieopstellingen | 27 maart 2006

Het lot

Veel is ongezien
maar het aanschouwen ervan
geeft het lot ruimte

Wanneer we ervoor buigen
voelen we een dankbaar ja



Familieopstellingen | 26 maart 2006

Vaders en Zonen

Ik zie mijn vader
hij kon de pijn niet dragen
...te vroeg gesloten

Maar nu, zie ik de mannen
allen die voor mij kwamen



Indische Opstellingen | 25 maart 2006

Moeder en Dochter

Ik zag mijn moeder
zij kon het leed niet 'dragen
...te vroeg gestorven

Maar nu, zie ik de vrouwen
allen die voor mij kwamen

De (h)erkenning

Het denken voelt niet
maar laat zich erdoor leiden
in de stille laag

De liefde vloeit voort
voorbij de dood het leven
en (h)erkent ieder

Indische Opstellingen | 26 maart 2006

Eerste liefde

Mijn eerste liefde
die ik nooit heb begrepen
acht ik in mijn hart

Na haar kwamen anderen
'zij blijft altijd de eerste



Relatie Opstellingen | 21 maart 2006 | Ordening in relaties

Een eerste liefde

Mijn zevende vrouw
die mij ten diepste raakte
draag ik altijd mee

Na haar kwamen anderen
'zij is was voor mij de eerste



Relatie Opstellingen | maart 2007 | Zielsgewicht in relaties

Wanneer kinderen sterven

De moeder rouwde
nu pas kon ze echt knielen,
viel ze ter aarde.

Wanneer kinderen sterven
zonder moeder blijft het leed.



Systemische Sporen | 20 maart

Liefde in stilte

Liefde kent stilte
zij verwacht niets dan wat is
en leeft in het nu.

Als we dit kunnen voelen
zijn we door haar vervuld.



Familie Opstellingen | 12 februari 2006

Van Geslacht op Geslacht

Vaders en Moeders
ontkennen de kinderen
daardoor lijden zij.

Maar kinderen geloven
steeds in magische liefde.



Werken met Verdwenen kinderen | 7 februari 2004 - 2006

Tao over leven en dood

Als alles niets is

en in dat niets alles leeft

is daar ook de dood

Zo de natuur leven geeft

ontbindt zij zich in vrijheid



Over Leven en Dood | 6 januari 2006 | Wolfgang Könighaus lessen in Taoïstische Opstellingen

Winterse woorden van Warmte

Zij sprokkelt woorden
steekt daarmee haar vuren aan
om mij te warmen

Waarna zij in kan slapen
onder donsdekens van sneeuw



Bijzondere dynamieken | 4 januari 2006

Kind van andere (voor)ouders,

Een stortvloed aan tranen...

Ze belde,
vertelde,
dat haar opa en oma
er bij hadden gezeten.
Stamelde
dat ze oude foto's
had gevonden
in het prentenkabinet
van de familie.

Helga huilde,
verruilde,
haar tranen voor woede,
trilde
dat Vati en Mutti
verzwegen hadden
over opa en oma Hauser.

Ze snikte,
verslikte,
in woorden noemde
Aufseherinnen *1
over oma's daden in Majdanek *2

gilde zoals
oma's slachtoffers
gegild moeten hebben.

Helga zweeg,
zeeg,
op haar knieën
opa als SS-er
Oberfuhrer
kneep ze uit
haar laatste adem
alsof iemand
haar keel dichtsnoerde.

Ze luisterde,
kluisterde,
naar haar moeder
die vertelde
dat ze het niet over haar hart
had kunnen verkrijgen
haar dochter
dit te laten weten
excuseerde
dat ook zij slechts
kind was
van haar ouders.

Een stortvloed aan tranen...

*1=Aufseherinnen waren de vrouwelijke bewakers van concentratiekampen. Een van de meest beruchte kampen waar dergelijke Duitse bewaaksters een waar schrikbewind voerden, en andere vrouwen en kinderen ombrachten, was in
*2=Madjanek in Polen. Velen van deze vrouwelijke bewakers waren zelf vaak (jonge)moeders van (jonge) kinderen.



Werken met daders en slachtoffers | 6 mei 2005

Liefde en Haat

Haat is de Liefde
die gepijnigd onschuldig
de dader benoemt

liever vasthoudt aan de pijn
dan in liefde vrij te zijn



Relatieopstellingen | 5 mei | Odi et Amo ~ dader slachtoffer dynamieken

Een symfonie over de Sawa's

Ik kom afscheid nemen.
Haar ogen vulden zich met inlanders
en ik zag in haar
de moeder die de cello liet rusten
wanneer de moesson
er op los sloeg.

Dewi's lippen huilden
van ingehouden littekens
die haar binnenste kamers
al eens had doen scheuren.

Ik ben Nederlander,
had ze dertig jaar lang
volgehouden.
Immers ze sprak het accentloos
als Drentse.

Vandaag vond ze
tussen het partituur
van Ludwigs zevende
iets vergeelds
van Karl Meier aan haar oma;

"..Mein grösstes Liebchen.."

Ze had nooit een opa gekend.

Nu, zestig jaar na dato,
brak de hals,
sprongen er snaren,
klapte de kam om
en de kast
scheurde polyfoon
met haar hart.

Ik wist, dat wat eens was,
zou nooit meer zijn.
Als een verschoven stapel
stond ik daar,
klam van de regen
en volgde haar verwoede stappen terug
het verleden in.



Muziek: L. van Beethoven, 'Allegretto' 2e deel uit de '7e symfonie'.

Indische Opstellingen | 10 oktober 2006

Niet bewegen

In stilte er zijn

aanschouwen zonder oordeel

zonder beweging

zwijgend op laten komen

de dimensies van volheid



Lessen van Wolfgang Könighaus | 10 november 2005

Wanneer de Aarde zwijgt

Laat me...

Mijn hart is verscheurd,

Laat de aarde zwijgen
De zon zich doven
Het leven buigen,

Mijn ziel is verscheurd,

Laat de zee stilvallen
De maan zich schuilen
De dood mij nemen,

Mijn geest is verbeurd,

Laat de wind zich keren
De sterren vallen
de geboorte wenen,

Laat me....



Dat wat ik zo graag hoor

Ik ben zo bang voor het mensenwoord
Zij spreken alles zo duidelijk uit:
'dit heet hond en dat heet huis,
'hier is het begin en het einde kent haar oord.

Mij beangstigt ook hun denken, hun spel met de spot,
zij weten alles, wat wordt en was;
geen berg is voor hen nog een wonder noch een gletsjerpas
en hun tuin en bezit grenst direct aan die van God.

Ik wil steeds vermanen en weerstand geven: Blijf ver van die laag.
'Dingen die zingen hoor ik echter graag.
U beroert hen die star zijn en stom.
Gij reikt de kern van mijn bron.

Rilke - *Die dinge Singen hör ich so gern* | Vrije Vertaling: Hilbrand W.S. Westra



Rilke Projekt | 9 december 2007

Colofon

Dit is een voorlopige selectie van gedichten met betrekking tot familieopstellingen en het systemische werk van de afgelopen vijf jaar. Geschreven tussen 2005 – 2010. Met uitzondering van enkele die al eerder geschreven zijn en geredigeerd in een later jaar.

De stijl is grotendeels gebaseerd op de Japanse Tanka (Kyoka) en opgebouwd uit de 5-7-5/7-7 regel. Echter hier en daar zijn sommige andere gedichten in een ander vorm opgebouwd.

De gedichten zijn nog niet eerdere gepubliceerd of uitgegeven en worden door middel van deze *e-book* ter publicatie aangeboden voor persoonlijke doeleinden. Gebruik anders dan deze mag, mitsdien de auteur vermeld wordt en contact wordt opgenomen voordat eventuele verdere publicatie door derden wordt overwogen.

