

## **Gedichten Care to Dare**

### **With that Moon Language by Daniel Ladinsky,**

(loosely based on the words of Hafiz, a 14<sup>th</sup> century Persian mystic)

Admit something:

Everyone you see, you say to them, "Love me."

Of course you do not do this out loud, otherwise someone would call the cops.

Still, though, think about this, this great pull in us to connect.

Why not become the one who lives with a full moon in each eye

that is always saying,

with that sweet moon language,

what every other eye in this world is dying to hear?

### **Met die Maantaal door Daniel Ladinsky**

geïnspireerd op Hafez, 14de eeuwse Perzische Mysticus.

Geef maar toe:

Tegen iedereen die je ziet zeg je: "Heb me lief."

Natuurlijk doe je dit niet hardop, want anders zou iemand de politie bellen.

Maar toch, sta hier eens bij stil, dit enorme verlangen naar verbinding.

Waarom zouden wij niet degene worden die leeft met een volle maan in elk oog

die altijd zegt,

met die zoete maantaal,

wat elk ander oog in deze wereld zo verschrikkelijk graag wil horen?

### **Breathe by Becky Hemsley**

She sat at the back and they said she was shy,

She led from the front and they hated her pride,

They asked her advice and then questioned her guidance,

They branded her loud, then were shocked by her silence,

When she shared no ambition they said it was sad,

So she told them her dreams and they said she was mad,

They told her they'd listen, then covered their ears,  
And gave her a hug while they laughed at her fears,  
And she listened to all of it thinking she should,  
Be the girl they told her to be best as she could,  
But one day she asked what was best for herself,  
Instead of trying to please everyone else,  
So she walked to the forest and stood with the trees,  
She heard the wind whisper and dance with the leaves,  
She spoke to the willow, the elm and the pine,  
And she told them what she'd been told time after time,  
She told them she felt she was never enough,  
She was either too little or far far too much,  
Too loud or too quiet, too fierce or too weak,  
Too wise or too foolish, too bold or too meek,  
Then she found a small clearing surrounded by firs,  
And she stopped...and she heard what the trees said to her,  
And she sat there for hours not wanting to leave,  
For the forest said nothing, it just let her breathe.

### **Adem door Becky Hemsley**

Ze zat achterin en ze zeiden dat ze verlegen was,  
Ze liep voorop en ze haatten haar trots,  
Ze vroegen haar advies en twijfelden vervolgens aan haar leiding,  
Ze noemden haar luid en waren toen geschokt door haar stilte,  
Toen ze geen ambitie meldde, zeiden ze dat het triest was  
Dus vertelde ze hen haar dromen en ze zeiden dat ze gek was.  
Ze vertelden haar dat ze zouden luisteren, bedekten toen hun oren,  
En gaven haar een knuffel terwijl ze lachten om haar angsten,  
En ze luisterde naar alles en dacht dat hoorde te doen,  
het meisje te zijn waarvan ze zeiden dat zo goed mogelijk was,  
Maar op een dag vroeg ze wat het beste voor haar was,  
In plaats van te proberen iedereen tevreden te stellen,  
Dus liep ze naar het bos en ging bij de bomen staan,  
Ze hoorde de wind fluisteren en dansen met de bladeren,  
Ze sprak tegen de wilg, de iep en de den,  
En ze vertelde hen wat haar keer op keer was verteld:  
Ze vertelde hen dat ze het gevoel had dat ze nooit genoeg was,  
Ze was óf te klein, óf veel te veel,

Te luid of te zacht, te fel of te zwak,  
Te wijs of te dwaas, te brutaal of te zachtmoedig,  
Toen vond ze een kleine open plek omringd door sparren,  
En ze stopte... en ze hoorde wat de bomen tegen haar zeiden:  
En ze zat daar urenlang en wilde niet weggaan,  
Want het bos zei niets, het liet haar alleen maar ademen.

### **My Balm by Jane O'Shea**

I close my eyes and sigh,  
and here I am lying in the hammock in my heart.  
Moving gently, with the soft air of my breath.  
When I fall from my head past my words,  
I'm caught lovingly by the hammock of my heart  
and rocked to its rhythmic beat.  
It is my peace, my rest, my quiet,  
cradled in the hammock of my heart.  
It is constant;  
it is safe to be held in the hammock of my heart.  
No place to go.  
Nothing to do.  
Nobody to please.  
It is my altar, my blessing, my balm,  
here in the hammock of my heart.

### **Mijn balsem van Jane O'Shea**

Ik sluit mijn ogen en zucht,  
en hier lig ik in de hangmat in mijn hart.  
Rustig bewegend, met de zachte lucht van mijn adem.  
Als ik uit mijn hoofd val, voorbij mijn woorden,  
Word ik liefdevol opgevangen door de hangmat van mijn hart  
en gewiegd op zijn ritmische slag.  
Het is mijn vrede, mijn rust, mijn stilte,

gewiegd in de hangmat van mijn hart.  
Het is constant;  
het is veilig om vastgehouden te worden in de hangmat van mijn hart.  
Geen plek om naartoe te gaan.  
Niets te doen.  
Niemand om te behagen.  
Het is mijn altaar, mijn zegen, mijn balsem,  
hier in de hangmat van mijn hart.

### **Heartbreak opens onto the sunrise by Dee Rees**

(spoken by Alike (Adepero Oduye) in movie "Pariah")

Heartbreak opens onto the sunrise  
For even breaking is opening  
And I am broken  
I'm open  
Broken to the new light without pushing in  
Open to the possibilities within, pushing out  
See the love shine in through my cracks?  
See the light shine out through me?  
I am broken  
I am open  
I am broken open  
See the love light shining through me  
Shining through my cracks  
Through the gaps  
My spirit takes journey  
My spirit takes flight  
Could not have risen otherwise  
And I am not running  
I'm choosing  
Running is not a choice from the breaking  
Breaking is freeing  
Broken is freedom  
I am not broken  
I'm free.

## **Hartzeer opent naar de zonsopgang door Dee Rees**

(gesproken door Alike (Adepero Oduye) in de film "Pariah")

Hartzeer opent naar de zonsopgang  
Want zelfs breken is openen  
En ik ben gebroken  
Ik ben open  
Gebroken naar het nieuwe licht zonder binnen te vallen  
Open voor de mogelijkheden die zich willen openbaren  
Zie je de liefde door mijn barsten naar binnen schijnen?  
Zie je het licht door mij heen stralen?  
Ik ben gebroken  
ik ben open  
Ik ben opengebroke  
Zie het liefdeslicht door mij heen stralen  
Stralen door mijn scheuren  
Door de gaten  
Mijn geest maakt een reis  
Mijn geest neemt de vlucht  
Anders had het niet kunnen stijgen  
En ik ben niet aan het rennen  
Ik kies  
Wegrennen is geen keuze uit het breken  
Breken is bevrijden  
Gebroken is vrijheid  
Ik ben niet gebroken  
Ik ben vrij.

## **Sangha by Danna Faulds**

Teach me what I cannot learn alone.  
Let us share what we know,  
and what we cannot fathom.  
Speak to me of mysteries,  
and let us never lie to one another.  
May our fierce and tender longing fuel the fire in our souls.  
When we stand side by side,

let us dare to focus our desire on the truth.  
May we be reminders,  
each for the other,  
that the path of transformation passes through the flames.  
To take one step is courageous;  
to stay on the path day after day,  
choosing the unknown,  
and facing yet another fear,  
that is nothing short of grace.

### **Sangha van Danna Faulds**

Leer mij wat ik niet alleen kan leren.  
Laten we delen wat we weten,  
en wat wij niet kunnen bevatten.  
Vertel mij over mysteries,  
en laten we nooit tegen elkaar liegen.  
Moge ons krachtige en tedere verlangen het vuur in onze ziel aanwakkeren.  
Als we zij aan zij staan,  
laten we ons verlangen op de waarheid durven richten.  
Mogen wij een geheugensteun zijn,  
ieder voor de ander,  
dat het pad van transformatie door de vlammen gaat.  
Eén stap zetten is moedig;  
om dag in dag uit op het pad te blijven,  
te kiezen voor het onbekende,  
en geconfronteerd worden met weer een andere angst,  
dat is niets minder dan genade.

### **Dear Human by Courtney Walsh**

Dear Human,  
You've got it all wrong.  
You didn't come here to master unconditional love.  
That is where you came from and where you'll return.

You came here to learn personal love.

Universal love.

Messy love.

Sweaty love.

Crazy love.

Broken love.

Whole love.

Infused with divinity.

Lived through the grace of stumbling.

Demonstrated through the beauty of... messing up. Often.

You didn't come here to be perfect. You already are.

You came here to be gorgeously human. Flawed and fabulous.

And then to rise again into remembering.

But unconditional love?

Stop telling that story.

Love, in truth, doesn't need ANY other adjectives.

It doesn't require modifiers.

It doesn't require the condition of perfection.

It only asks that you show up. And do your best.

That you stay present and feel fully.

That you shine and fly and laugh and cry and hurt and heal and fall and get back up and play and work and live and die as YOU.

It's enough.

It's plenty.

## **Beste Mens door Courtney Walsh**

Beste mens,

Je hebt het helemaal mis.

Je bent hier niet gekomen om onvoorwaardelijke liefde onder de knie te krijgen.

Dat is waar je vandaan komt en waar je weer terugkomt.

Je kwam hier om persoonlijke liefde te leren.

Universele liefde.

Slordige liefde.

Zweterige liefde.

Gekke liefde.

Gebroken liefde.

Complete liefde.  
Doordrenkt met goddelijkheid.  
Geleefd door de genade van struikelen.  
Gedemonstreerd door de schoonheid van... verpesten. Vaak.  
Je bent hier niet gekomen om perfect te zijn. Dat ben je al.  
Je kwam hier om een prachtig mens te zijn. Gebrekkig en fantastisch.  
Om vervolgens weer op te stijgen in de herinnering.  
Maar onvoorwaardelijke liefde?  
Houd op met dat verhaal te vertellen.  
Liefde heeft in werkelijkheid GEEN ENKEL ander bijvoeglijk naamwoord nodig.  
Er zijn geen bijzinnen nodig.  
Het heeft niet de voorwaarde van perfectie nodig.  
Er wordt alleen gevraagd dat je komt opdagen. En je best doet.  
Dat je aanwezig blijft en voluit voelt.  
Dat je straalt en vliegt en lacht en huilt en pijn doet en heelt en valt en weer opstaat en speelt en werkt en leeft en sterft zoals JIJ.  
Het is genoeg.  
Het is meer dan genoeg.

### **Let me hear you by Rachel Holstead**

Let me hear you.  
Speak your heart  
and empty out those dark corners.  
Words unspoken  
cannot bring joy.  
Let them dance,  
even if their steps first falter.  
Trust that what emerges  
will be warmed by the sun,  
will be sheltered from the wind  
by my listening.  
Let words that have been furled  
tighter and tighter inside  
emerge and stretch and sway.  
Watch them lighten  
and feel your heart lift  
as their weight eases



and they flow out into the world  
like butterflies, to land or float away.  
Let them go  
and see your soul dance  
to sweet silence  
in the hallowed space that remains.

### **Laat me je horen door Rachel Holstead**

Laat me je horen.  
Spreek vanuit je hart  
en maak die donkere hoeken leeg.  
Woorden onuitgesproken  
kunnen geen vreugde brengen.  
Laat ze dansen,  
zelfs als hun stappen eerst wankelen.  
Vertrouw op dat wat naar voren komt  
wordt verwarmd door de zon,  
beschut zal zijn tegen de wind  
door mijn luisteren.  
Laat woorden die zijn opgevouwen  
strakker en strakker van binnen  
tevoorschijn komen en zich uitstrekken en zwaaien.  
Kijk hoe ze lichter worden  
en voel hoe je hart stijgt  
naarmate hun gewicht afneemt  
en ze stromen de wereld in  
zoals vlinders, om te landen of weg te zweven.  
Laat hen gaan  
en zie je ziel dansen  
tot heerlijke stilte  
in de gewijde ruimte die overblijft.

Hier zijn nog meer 'fierce' gedichten te vinden: <https://hellopoetry.com/tag/fierce/>