

Binnen hartbereik

Binnen hartbereik

Tanja Helderma

palm|slag

Eerder verschenen van Tanja Helderman:

Drijfkracht

Over leven

Lefregels

Liefzang

Rouwritme

Ontwerp omslag: Palmslag, Groningen

Binnenwerk: Palmslag, Groningen

Redactie: Suzanne Brouwer

Foto portret: Annelies Diertens

© 2025 Uitgeverij Palmslag | Tanja Helderman

www.palmslag.nl

info@palmslag.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan, ook niet voor het trainen van kunstmatige intelligentie (AI) en/of soortgelijke technologieën.

All rights reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technology. No part of this book may be reproduced in any form by print, internet, photoprint, microfilm or any other (digital) means without written permission from the publisher.

ISBN 978-94-93465-13-8

NUR 306

TER NAGEDACHTENIS
AAN MIJN MOEDER
1951 - 2025

sinds
je ging
barst mijn hart
van liefde
en hartzeer
tegelijk

VERDRIET

het is een
kleine troost
misschien

– meer is het
eigenlijk niet –

maar weet je:

zonder liefde
bestaat er geen
verdriet

RITME

het komt en het gaat
keert terug en verdwijnt
doemt op en zakt af
ebt weg en verschijnt

het kent geen bestemming
geen tijd of gradatie
het heeft geen agenda
geen doel of locatie

het komt en het gaat
als een golf van de zee
het ritme van rouw
deint een leven lang
mee

HART

waar je met
je hoofd
niet bij kan

ligt misschien
wel binnen
hartbereik

PURE LIEFDE

tranen zonder woorden
vol van wat ontbreekt
onmacht in de stilte
nu de dagen zijn verbleekt

wortels zonder einde
sterk verbonden, afgescheurd
hoe de echo van je glimlach
zacht mijn broze stemming
kleurt

zwart en toch zo helder
hier aanwezig in de pijn
hoe de knoppen in de lente
nu mijn troostend ijkpunt zijn

nabijheid in essentie
verbonden in gemis
hoe rouw naast radeloosheid

ook *pure* liefde is

LEVENSSLESSEN

tussen bomen groeien zonnen
op een bed van groen tapijt

en de bossen leven op
door het schijnsel van de tijd

naar de hemel reiken takken
groeien bladeren in het licht

knappen knoppen van verlangen
met de zon op het gezicht

wat een winter lang mocht rijpen
barst in volle glorie los

levenslessen over hoop
zijn te vinden in het bos

VOOR JOU

voor de moed om toe te laten
voor het lef dat droefheid vergt
voor de dagen die verdragen
voor de pijn die niet verbergt

voor het tere van het missen
voor het zachte aan de rouw
voor de moed om lief te hebben

deze woorden zijn voor jou

HERKENNING

in het blozen
van je ogen
in het dansen
van je haar

in het krullen
van je lippen
en dat ene
hartgebaar

in het zingen
van je zinnen
in de glinster
in je stem

is waar ik zo
onmiskkenbaar
steeds weer
jou
in mij herken