

This heavy heart

This heavy heart
has bricks and cars
on top of it.

But the heaviest of all
is the drop of a tear
from a loss of hope.

When the heart is filled
with loss the mind
is eager to cross
to a future of endless grey

But today underneath
bricks and cars
this heavy heart breathes
life.

And sits quietly
at the bottom
of my chest.

Coen Völker (mei 2018, publicatie in Nieuwsbrief Vereniging voor Mindfulness)

Een gedicht voor onze cliënten die er soms een zwaar hoofd in hebben.