

MIJN GEHEIME WAPEN (om me beter te voelen)

Alle negatieve gedachten laten vallen.
Laat ze uit je geest verdwijnen.
Hoor de knal als ze zich tegen de grond verpletteren.
Ik bevrijd mezelf van negatieve kracht.

Misschien doe ik iets dat mij vreugde schenkt.
Niets stoort mij, ergert mij of verveelt mij.
Ik herhaal deze affirmatie drie keer.
Schuld en schaamte behoren tot het verleden.

Ik geef mezelf een welverdiende schouderklop.
Ik denk aan iemand van wie ik hou (*jou*).
Zodoende voel ik me tien keer beter.
De tijd werkt in mijn voordeel. Ik ben op de juiste plaats.

Waarom heb ik aan mezelf getwijfeld?
Zou *jij* instemmen om vergif te drinken?
Want negatief denken is niet meer dan dat.
Gelukkig bezit ik een geheim wapen die me helpt:

Namo Amida Butsu. Ik geloof in een Hogere Macht.

Marcus Cumberlege, vrije stadsdichter Brugge 2015. BRUGES FREE CITY POET
www.marcuscumberlege.com powered by www.poeziebos.be www.brugseboekhandel.be
www.dereyghere.be

(de mensen horen haar in dezelfde tuin) HOMINES EAM AUDIUNT IN EODEM HORTO

Van zonsopgang tot zonsondergang www.natuurenbos.be/lappersfortbos www.poeziebos.be
<http://www.uitinwestvlaanderen.be/10235/het-hugo-clauspad-voor-poetische-wandelaars> U kan
dagelijks wandelen op deze rust- en stilteplek waar de muzes wonen en U ademruimte schenken
<http://www.deverenigdeverenigingen.be/themas/item/487-participatiewijzer-voor-brugge-2013>
<http://www.poeziebos.be/Boswandelingen/Auxarbrescitoyens.aspx>

PS. de voorgangers van Marcus lees je op <https://petertheunynck.wordpress.com/>
www.kantenstad.blogspot.be [Brugse Stadsgedichten van Peter Theunynck & Hedwig Speliers. Een kostbaar geschenk voor U nav. driekoningen 2015, de twaalfde nacht.](#)

NU OOK IN VERTALING : CITY POEMS 4 BRUGES 2013 - 2014

[A gift 4 the Triennale of Bruges 2015. City poems from Bruges free city poet Lies Van Gasse. Tanx to the translator Annmarie Sauer.](#)

[A gift 4 the future of Bruges. City poems from free city poet Peter Theunynck. Tanx to the translator Annmarie Sauer.](#)