

Jeff Foster

DE WEG VAN RUST

De moed vinden om alles in liefde te omarmen



De weg van rust – Jeff Foster
Oorspronkelijke titel: The Way Of Rest
Oorspronkelijke uitgever: Sounds True Inc., Boulder, USA

© 2016 Jeff Foster
© 2016 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei

Vertaling uit het Engels: Han van den Boogaard

ISBN 978.90.8840.151.0
NUR 720/728

Coverontwerp: Jennifer Miles
Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zevenhuizen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Over dit boek

DE WEG VAN RUST bevat 177 inspirerende essays, gedichten en overdenkingen die energie geven wanneer we ons uitgeput of verslagen voelen. Gebaseerd op zijn eigen ervaringen nodigt Jeff Foster ons uit om ons onaangeboord potentieel aan innerlijke krachten te benutten, aan de hand van de volgende onderwerpen:

- Onvolmaaktheid: met al onze tekorten zijn we volledig complee zoals we zijn;
- Onwetendheid: hoe we kunnen vertrouwen op de grotere intelligentie van het leven;
- Melancholie en eenzaamheid: hoe we de helende energie van hoge gevoeligheid kunnen benutten;
- Ongemak en ontevredenheid: hoe onze frustraties een opening kunnen bieden naar de diepste vrede;
- Liefde: ontdekken wie we zijn achter onze zorgvuldig opgebouwde facade;
- Stilte: ontdek de oerkracht van het leven door gedachten en concepten los te laten.

‘Ik hoop dat deze woorden je inspireren, uitdagen en bemoedigen’, schrijft Jeff, ‘en dat ze je eraan herinneren dat je het leven zelf bent, onlosmakelijk verbonden met de groeiende krachten die bloemen laten bloeien en sterrenstelsels voortbrengen.’

‘**DE WEG VAN RUST** leest als een uitgebreide ode aan ontwaken in het leven zoals het is. Voor vrije geesten en alle geïnteresseerden in een “padloos pad” zal dit boek een belangrijke vriend en gids zijn.’

Sharon Salzberg, auteur van ‘De kracht van vriendelijkheid’ en ‘Lovingkindness’

‘**DE WEG VAN RUST** is prachtig geschreven en bevat diepe inzichten. Het is een uitnodiging tot een intieme relatie met onze directe ervaring, hoe moeilijk dat ook is.’ *John Prendergast, auteur van ‘In Touch’*



Probeer jezelf niet langer te helen, te repareren
of zelfs te laten ontwaken.
Probeer niet langer de film van je leven vooruit te spoelen.

Laat het 'loslaten' los.
Heel worden is geen bestemming.
Wees hier.

Je pijn, je verdriet, je twijfels, je verlangens,
je bange gedachten: ze zijn niet fout,
en ze vragen niet om 'geheeld' te worden.

Ze vragen om gekoesterd te worden. Hier, nu, zachtjes,
in de liefdevolle, helende armen van het bewustzijn van dit moment ...

Jeff Foster

Inhoud



Opmerkingen van de auteur ... 13

I. Rusten in onvolmaaktheid ... 17

1. Een gloednieuwe dag ... 18
2. Je volmaakte onvolmaaktheid ... 20
3. Waarom je mooi bent ... 21
4. Een volmaakt goddelijke puinhoop ... 22
5. Soms ... 23
6. Pas nooit! ... 24
7. Wees het licht ... 26
8. Heb vertrouwen in het leven! ... 27
9. Een onverwachte goeroe ... 29
10. De tweede blik ... 30
11. Een 'ja' tegen een leven zonder labels ... 31
12. Wees precies wat je bent ... 32
13. Een puinhoop om te omhelzen ... 33
14. Hoe je schitterend kunt falen ... 34

II. Rusten in niet weten ... 37

15. Stop ... 38
16. Onverwachte vogels ... 39
17. De perfecte choreografie ... 40
18. Besluiteloosheid ... 41
19. Dit moment, vriend, dit moment ... 42
20. Schoonheid in de ontwrichting ... 45
21. De weg van rust ... 46
22. Rustig aan ... 47
23. Twijfelloos ... 48
24. Keus en wonderen ... 49
25. Eerst moet je rijden ... 50
26. Duizelingwekkende vrijheid ... 51

III. Rusten in pijn en verwoesting ... 53

- 27. Omgaan met fysieke pijn ... 54
- 28. Jij bent de verlossing van de wereld ... 60
- 29. De juiste plaats voor het leven ... 62
- 30. Uit de as ... 63
- 31. Het begin van liefde ... 64
- 32. De onverwachte geschenken van pijn ... 66
- 33. Genezen: vertrouw op het proces ... 68
- 34. De pijn van je afschudden ... 69
- 35. De moed om te genezen ... 71

IV. Rusten in weemoedigheid en eenzaamheid ... 73

- 36. Een heerlijke weemoedigheid, een tempel van vuur ... 74
- 37. Je wederhelft zit binnenin ... 76
- 38. De poort van het verdriet ... 78
- 39. De eenzaamheid van de laatste dinosaurus ... 80
- 40. Meer alleen en toch meer verbonden ... 82
- 41. De verborgen uitnodiging van de eenzaamheid ... 84
- 42. In liefdevolle armen ... 85
- 43. Ruimte voor droefheid? ... 86

V. Rusten in onbehagen en ontevredenheid ... 87

- 44. Dit gaat allemaal voorbij ... 88
- 45. Sterren ... 89
- 46. Kom er overheen ... 90
- 47. Het einde van de schuld ... 91
- 48. Zo zit het in elkaar ... 92
- 49. De geschenken van de teleurstelling ... 93
- 50. Als onbehagen aan de deur klopt ... 95
- 51. De kern van het lijden ... 96
- 52. Heilige uitputting ... 97
- 53. Samenzijn met gewaarwordingen ... 98
- 54. Het openbreken van neerslachtigheid ... 99
- 55. Wees vriendelijk voor boosheid ... 100
- 56. Een moment van vergeving ... 101
- 57. Hoe bevriend te worden met bezorgdheid ... 102
- 58. Een weg van radicaal erbij horen ... 104
- 59. Wees vriendelijk voor angst ... 105
- 60. De oorsprong van verslaving ... 106
- 61. Je hebt je best gedaan ... 108
- 62. Hoe je gelukkig kunt zijn ... 109



VI. Rusten in onbestendigheid en transformatie ... 111

- 63. Een droomwereld veranderen ... 112
- 64. Zing, wereld, zing! ... 113
- 65. De schitterende leegte dreunt ... 114
- 66. Waar we staan ... 115
- 67. Een weg van moed en vogelzang ... 116
- 68. In en uit het nu? ... 118
- 69. Als er iemand overlijdt waar je van houdt ... 120
- 70. De eed der liefde ... 121
- 71. Een gedachte in de metro van Parijs ... 122
- 72. De schoonheid van afscheidsgroeten ... 124
- 73. Het heilige hart van het trauma ... 127
- 74. Zoon ... 131
- 75. Klaar om te leven ... 133
- 76. De kracht om te veranderen ... 134
- 77. Geborgen ... 135

VII. Rusten in gewone momenten ... 137

- 78. Dit zijn de dagen ... 138
- 79. Het medicijn is het nu ... 139
- 80. Durf ... 140
- 81. Over moed ... 141
- 82. Hoe je dankbaar kunt zijn ... 142
- 83. Leven is sterven ... 144
- 84. Ontwaken ... 145
- 85. Het grootste geschenk ... 146
- 86. Redenen om iets te vieren ... 147
- 87. Het geluid van een verre donderslag ... 148
- 88. Een onderricht van zijde ... 150
- 89. Geen weg terug ... 152

VIII. Rusten in overvloed en schoonheid ... 153

- 90. Over overvloed ... 154
- 91. Van gebrek naar overvloed ... 155
- 92. Hoe je een overvloedig jaar kunt hebben ... 156
- 93. Prachtige verwoesting ... 158
- 94. Hoe je verliefd kunt worden ... 159
- 95. Overvloed is wat je krijgt ... 160



- IX. Rusten in liefde ... 161**
- 96. De liefde is hier ... 162
 - 97. Ik ben liefde ... 164
 - 98. Het hart ... 166
 - 99. Reusachtig ... 168
 - 100. Karma kameleon ... 169
 - 101. Hoe harder je brandt, hoe feller je schijnt ... 170
 - 102. Twee bij twee ... 171
 - 103. Pasgeboren ... 172
 - 104. De val ... 173
 - 105. Wees mijn Valentijn, wereld ... 174
 - 106. Nu ben je niet meer te houden ... 176
 - 107. Liefdeslied aan mezelf ... 178
 - 108. Een oceaan van liefde ... 179
 - 109. Jij bent het ... 180
 - 110. Spoken van het hart ... 182
 - 111. De schitterende terugkeer van de liefde ... 183
 - 112. Naakte liefde ... 185
 - 113. Wat ze je hebben geleerd ... 186
 - 114. Hoe je je hart kunt openen ... 188
 - 115. Leven: de toegangsprijs ... 189
 - 116. Moeder ... 191
 - 117. In de liefde win je, of je nu wint of verliest ... 194
 - 118. Onze laatste kans op liefde ... 195

- X. Rusten in stilte ... 197**
- 119. Adem ... 198
 - 120. Een opmerzaam moment van kalmte ... 199
 - 121. Vogels van de geest ... 201
 - 122. Terugvallen in de stilte ... 202
 - 123. De as van het denken ... 203
 - 124. Je bent de acceptatie zelf ... 204
 - 125. Gedachten en gevoelens ... 206
 - 126. Het meditatieveld ... 207
 - 127. Het ontwaken van jou ... 208
 - 128. De stilte van het geluid, het geluid van de stilte ... 209
 - 129. Geluk dat van binnen komt ... 210
 - 130. Een minuutje opmerzaamheid ... 212



- XI. Rusten in er zijn voor anderen ... 215**
- 131. Genezing vindt plaats als jij opzij gaat ... 216
 - 132. Aan de gevoeligen ... 218
 - 133. De nabijheid van geluk ... 220
 - 134. Wortels ... 221
 - 135. Bericht van een stervende vriend ... 222
 - 136. Hoe je kunt vergeven ... 223
 - 137. Hoe je iemand kunt helpen ... 224
 - 138. Iemand werkelijk bijstaan ... 226
 - 139. Hoe je bij iemand kunt zitten die heel graag wil sterven ... 227
 - 140. Adem samen ... 229
 - 141. Voor dit en dit alleen ... 230
 - 142. Briefje aan een herstellende vriend ... 231
 - 143. Aan een vriend die iemand liefgehad en verloren heeft ... 233
 - 144. Draai je licht vol open ... 234
 - 145. Een nieuwe dageraad ... 236
 - 146. Ga moedig je eigen weg! ... 238

- XII. Rusten in de heilheid van het leven ... 239**
- 147. Jij! ... 240
 - 148. Uit de kast komen ... 241
 - 149. De goeroe ... 242
 - 150. Hoe je opnieuw geboren kunt worden ... 243
 - 151. Achter het masker ... 247
 - 152. De aanwezigheid ... 248
 - 153. Begrip hebben voor de drang om te sterven ... 249
 - 154. Een yogi wiens dromen niet uitkwamen ... 251
 - 155. Een nieuwe spiritualiteit ... 252
 - 156. Zonnestralen door de wolken ... 253
 - 157. Je verschrikkelijke vuur ... 255
 - 158. Waarom je soms wilt sterven ... 256
 - 159. Wat je ook droomt ... 258
 - 160. Je bent er slechts bij de gratie Gods ... 259
 - 161. De trouwe leraar ... 260
 - 162. Liefde is sterker dan de dood ... 261
 - 163. Je ademt niet alleen ... 262
 - 164. De kern van ieder verlangen ... 263
 - 165. Die trek naar Huis ... 265
 - 166. Ik ben ... 266



XIII. Rusten in de reis, niet de bestemming ... 267

- 167. De roep van de strijder ... 268
- 168. De reis is het doel ... 269
- 169. Je bent wild nu ... 270
- 170. Keer om, nu! ... 272
- 171. Sterven om te leven ... 274
- 172. Je leven kan niet fout gaan ... 275
- 173. De weg die geen weg is ... 276
- 174. Jouw leven, bewoond ... 277
- 175. Niets eindigt ... 280
- 176. Je nieuwe weg ... 281
- 177. Waarom je niet kunt falen ... 282

Over de auteur ... 287

OPMERKINGEN VAN DE AUTEUR

Een vreemd en toch bekend gevoel van totale kwetsbaarheid en puurheid dat je verwelkomt als je wakker wordt. Een weerspiegeling van een weerspiegeling van iets wat je je vaag herinnert in een stuk gebroken glas op het trottoir als je weer haastig op weg bent naar je werk. Een onverwachte diagnose. Een vriend die je lang geleden uit het oog bent verloren en die terugkomt. Een oude relatie die uit elkaar valt om plaats te maken voor iets nieuws. De hand van een vriend pakken in het donker, hem helpen om te lopen als hij niet kan lopen of niet wil lopen. Een kopje thee met iemand waar je van houdt. Die blik in de ogen van je grootmoeder voordat ze de oneindigheid in ging. Kometen die miljarden lichtjaren van hier in diepe stilte door de ruimte schieten ...

Er is zoveel schoonheid, en zoveel verdriet, zoveel pijn en zoveel vreugde, zoveel creativiteit, zoveel om te voelen en te ontdekken, hier in deze maffe, prachtige wereld die we zo vaak vanzelfsprekend vinden. Misschien zou er niet genoeg plaats zijn in je hart als je al dit *leven*, al deze *ervaringen* in je op zou nemen.

Misschien zijn we niet bang voor de dood, maar voor *teveel leven*.

Toen je jong was, was het niets minder dan een daad van zuivere creatieve intelligentie – van genialiteit in feite – toen je een beschermende muur rond je onervaren, gevoelige, schitterend kwetsbare en onschuldige hart begon op te trekken. In die periode was het heel logisch dat je jezelf probeerde te verdoven tegen de overweldigende intensiteit van de dingen, zowel de positieve als de negatieve; dat je je pijn, je angst, je boosheid niet tot je door liet dringen; dat je afleiding zocht van je gevoelens van eenzaamheid; dat je je loskoppelde van je verdriet, maar ook van je vreugde; dat je een vaststaand en stabiel ‘zelf’ probeerde te creëren, zodat je erbij zou horen, je veilig zou voelen, geaccepteerd zou worden. Het was logisch dat je controle over jezelf wilde hebben, dat je je aanpaste, jezelf manipuleerde, delen van jezelf verborgen hield, om liefde en waardering te krijgen van de mensen waar je tegenop keek.

Je was een klein, gevoelig liefdesstrijdertje dat de liefde buiten zichzelf zocht, en dat was niet verkeerd. Maar misschien is het nu tijd geworden om jezelf niet langer in de steek te laten en de liefde te herontdekken die binnenin je leeft. Misschien heb je al die briljante afweermechanismen

en zoekstrategieën uit je kindertijd niet meer nodig. Misschien is je hart groot genoeg geworden – en is het dat altijd al geweest – om *alles* in het leven te omarmen, het verdriet *evenzeer* als de gelukzaligheid, de pijn *evenzeer* als de extase, de verveling *evenzeer* als de opwinding. Misschien ben je er nu eindelijk aan toe om alle ervaringen binnen te laten stromen; niet alleen de leuke dingen, de glimmende dingen, de ‘spirituele’ dingen; niet alleen de blije, positieve gevoelens, maar *alle* gevoelens; om ze eindelijk *allemaal* te voelen zonder bang te zijn dat ze je pijn zullen doen, zonder je er voor te schamen. Om *al* je gedachten te denken, positieve *en* ook negatieve, en je voor geen van beide te excuseren. Om eindelijk je eigen weg te gaan; om met je eigen stem te spreken, luid en duidelijk te spreken, compromisloos. Dat is moed! Geen moed in de betekenis van afwezigheid van angst, of boosheid, of twijfel, maar de bereidheid om werkelijk te leven, om daar je hele zelf in mee te nemen, ook de pijnlijke stukjes. Geen moed in de betekenis van uitroeiing van je kwetsbare menselijkheid, maar de bereidheid om fouten te maken, te vallen, weer op te staan; door te gaan, ook al ben je je plattegrond kwijt, ook al weet je de weg niet, ook al ben je bang en gebroken en twijfel je of je nog wel verder kunt.

Om met Joseph Campbell te spreken: *als je de weg die voor je ligt goed kunt zien, loop je waarschijnlijk op die van iemand anders.*

Als je er genoeg van hebt om de weg van iemand anders te gaan; als je ziek bent van al je pogingen om controle uit te oefenen op je gedachten en gevoelens, om te voldoen aan een overgeërfd, tweedehands beeld van ‘geluk’ of ‘schoonheid’; als je bereid bent het idee te laten vallen dat je hebt over hoe je zou moeten zijn, en van jezelf te houden, precies zoals je bent, inclusief gebreken, onvolmaaktheden, twijfels, littekens, moeder-vlekken, blauwe plekken, wratten; als je zin hebt om het hele universum te omhelzen, met al zijn waanzin, vreugde en verdriet, droefheid en extase, helderheid en verwarring; als je gedesillusioneerd of teleurgesteld bent over de beloften en wegen van goedbedoelende autoriteiten – ouders, spirituele leraren, zelfhulpgoeroes, wereldleiders – en ernaar verlangt om



authentiek en echt te zijn, nou, dan ben je klaar voor de Weg van Rust.

De boodschap van dit boek is eenvoudig. *Probeer niet langer gelukkig te worden; loop er niet langer voor weg als je je ongelukkig voelt; omarm jezelf zoals je bent, en ontdek een dieper geluk.* Er is niets mis met je, en dat is altijd al zo geweest, wat je ook gelooft, of wat je ook verteld is. Je bent compleet, heel, precies zoals je bent; volmaakt, zelfs in je onvolmaaktheden, fantastisch in je menselijkheid, sterk in je kwetsbaarheid. Je gebreken zijn prachtig. Je twijfels zijn heilig.

Het is prima om je soms gebroken en gewond te voelen, echt waar. Je pijn of ongemak, je droefheid, je boosheid, je angst, zijn geen tekenen van falen of spirituele zwakte; het zijn belangrijke stukken van je die alleen maar gekoesterd willen worden in liefde. Je hoeft je niet langer te schamen voor je wonden, je hoeft ze niet te verbergen en nog dieper weg te stoppen, je hoeft niet te doen alsof je gelukkig bent, of 'oké', of perfect, of verlicht. Je hoeft helemaal niet meer te doen alsof. Je bent uitgeput van het vechten en vluchten, moe van het zoeken naar liefde buiten je eigen hart, je hebt er genoeg van om geen voeling te hebben met dit moment, en je verlangt naar rust. Lieve lezer, dit boek geeft je toestemming om te rusten, toestemming om te voelen, toestemming om te leven ... zonder nog langer op toestemming te hoeven wachten.

Neem alsjeblieft niets van wat ik schrijf aan als onweerlegbaar feit, als een absolute waarheid die boven iedere discussie verheven is. Ik ben slechts een vogeltje dat zijn liedje zingt en je deze onvolmaakte maar wel zeer gemeende woorden aanbiedt. Ik schrijf alleen vanuit mijn eigen ervaring, als iemand die geleden heeft en een weg uit het lijden heeft gevonden; als iemand die ooit wilde sterven en verdoofd en zuiver en verlicht wilde zijn, maar die nu verliefd is geworden op zijn onvolmaakte menselijkheid. Ik zie het menselijke en het spirituele als één; het Absolute en het relatieve als onverdeeld; en verlichting niet als een toestand in de toekomst, maar als dat wat we al zijn, het schitterende licht dat uit onze kern schijnt.

Van veel stukken in dit boek kan ik me niet eens meer herinneren



dat ik ze geschreven heb; ze kwamen spontaan tevoorschijn uit een diepe, stille plek binnenin me; in vele opzichten heeft dit boek zichzelf geschreven terwijl ik verbaasd toekeek. Ik heb mezelf nooit gezien als een deskundige, een onfeilbare leraar of een spirituele goeroe. Ik weet dat de ware leraar degene is die we in ons hart dragen, en dat de ware autoriteit het Leven zelf is, het huidige moment dat helder schijnt achter alle ideologie, dat voorafgaat aan menselijke religie of denksystemen en zelfs aan deze woorden.

Vóór je succes hebt of faalt, goed bent of slecht, gelukkig of bedroefd, rijk of arm, spiritueel of niet spiritueel, sterk of zwak, Christen of boedhist of atheïst, zelfs man of vrouw, *ben* je. Je leeft. Je bent wakker. Je bent het leven, en je bent niet te scheiden van de kracht die bloemen laat bloeien en sterrenstelsels baart. Je bent bewustzijn, hetzelfde bewustzijn dat er was toen de Big Bang plaatsvond; *zo onmisbaar ben je*. Geluk is dus niet iets wat je verdient, of krijgt van anderen; het is je geboorterecht.

Ik hoop dat de woorden in dit boek je zullen inspireren, uitdagen en aanmoedigen, maar bovenal hoop ik dat ze je zullen helpen herinneren dat je leeft en de liefde waard bent die de sterren beweegt.

Jeff Foster
Brighton, Engeland, oktober 2015

1

Deel een

RUSTEN IN ONVOLMAAKTHEID

1 EEN GLOEDNIEUWE DAG

Aan iedereen met een gebroken hart, de onbegrepenen.
Aan iedereen van jullie die niet past, er niet bij hoort,
de vreemde vogels en mislukkelingen in de wereld.
Aan degenen die uitgejoeld, geprikt, belachelijk gemaakt en
gekruisigd worden.
Aan iedereen van jullie eenzame, gedesillusioneerde dichters en
maffe visionairen.
Aan hen wier wereld bezig is uit elkaar te vallen.
Aan hen die al zo lang het Licht zoeken en nog steeds denken
dat het ergens ver weg is.
Aan hen wier onwrikbare absoluutheden zijn opgegaan in het
relatieve.
Aan hen wier harten opbranden.
Aan hen wier dromen verkruimeld zijn.
Aan hen die alles gegeven hebben voor de waarheid.
Aan hen die de weg van de kruisiging verkozen hebben boven
de weg van werelds gemak.
Aan ieder van jullie daar in de duisternis.
Ik groet jullie.



Er zit zoveel waardigheid in de dingen waar je doorheen gaat.
Het leven roept je op om ten diepste te vertrouwen op je eigen
ervaring.

Keer je er niet van af.
Dit is je eenmalige uitnodiging.

Vanuit kosmisch perspectief
is er niets fout gegaan.

Alleen het onechte kan sterven.

Vanuit het perspectief van het hart
is de dag altijd gloednieuw.

Je schoonheid zit in je bereidheid om te breken.

Ik loop met jullie mee,
mijn volmaakt gebroken gezin.

2 JE VOLMAAKTE ONVOLMAAKTHEID

Als mens ben je volmaakt onvolmaakt, schitterend in al je gebreken, en blijft je verhaal voor altijd verbijsterend onopgelost. Je zult nooit de tijd krijgen om een staat van perfectie te bereiken, en dat maakt je zo beminlijk en menselijk. Je gebreken geven je karakter, je eigenaardigheden maken je uniek, je rimpels en littekens zingen over een leven dat voluit geleefd is, een wereld die volledig geproefd is, een lied dat volledig gezongen is, een lange weg die volledig gegaan is.

En tegelijkertijd ben je buiten je verhaal, je overtuigingen, je herinneringen, je plannen, je dromen over verleden en toekomst, je persoonlijke geschiedenis, niets minder dan Bewustzijn zelf, hier en nu wakker en levend, voorafgaand aan identificatie als een afzonderlijk 'ik', een onvolledige zoeker die op zoek is naar zijn thuis. Je staat niet los van de onmetelijke intelligentie die de sterren in beweging houdt, je bent niet te scheiden van wat Ik Ben, en je menselijke 'gebreken' verbleken bij je kosmische volmaaktheid, je onsterfelijke en tijdloze natuur, je Oorspronkelijke Gezicht dat er al vóór de Big Bang was.

Je bent zo onvolmaakt, en dat is precies wat je zo volmaakt maakt.

3 WAAROM JE MOOI BENT

Kijk eens naar jezelf in de spiegel. Misschien zul je eerst afkeer en schaamte voelen, omdat dat is wat je geleerd hebt te voelen. Maar geef jezelf de ruimte om afkeer en schaamte te voelen, en weet dat 'jij' dat niet bent, dat het slechts gevoelens in beweging zijn. En bied ook ruimte aan gedachten als 'lelijk' en 'dik' en 'slecht' en 'gebroken', en weet dat het slechts woorden zijn, bekende, oude woorden. Laat je geest maar kletsen en voel ook wat je voelt.

Je moet van jezelf houden door ook van het stuk te houden dat nog niet van je houdt, of je nog niet vertrouwt.

En geef alles wat je bent de ruimte om nu weerspiegeld te worden.

Kijk naar jezelf door de ogen van een liefhebbende moeder die jou kostbaar vindt, ook al heb je puistjes of misvormingen of uitslag of moederplekken, ook al heb je maar een half gezicht of mis je ledematen. Je moet naar jezelf kijken met grotere ogen, ogen van zuivere liefhebbende aandacht, ogen die niet oordelen maar wel ruimte laten voor alle oordelen.

Je ogen zijn tot nu toe te klein geweest. Je bent opgevoed door mensen die zichzelf haatten, en je bent er door besmet geraakt.

Tot je vandaag naar jezelf keek.

En het medicijn nu is naakte, keuzeloze aandacht, zo ruimtelijk zijn als de spiegel zelf, ruimte bieden aan gedachten en gevoelens, maar ze niet aanzien voor de waarheid. Je schoonheid zit in je bereidheid om te voelen en alle etiketten opzij te schuiven. Omarm de totaliteit van het beeld zoals de spiegel dat doet, zonder weerstand, zonder jezelf te verbergen, zonder je te schamen, zonder te proberen jezelf aan te passen aan een tweedehands idee van schoonheid of perfectie. Je onvolmaaktheden zijn in dit licht zo volmaakt; je rimpels en vlekken een goddelijk kunstwerk, fascinerend en echt, en zo menselijk. Kijk.

En laat jezelf in dat kijken gezien worden.

Je bent mooi, zonder dat er iets aan je veranderd hoeft te worden; je schoonheid is niet iets wat je verdiend hebt.