

Geschenk

Schenk jezelf de gave van aandacht.
Vang de wervelende haast
en zet haar kalm en vriendelijk naast je neer.

Zit stil en hoor hoe haar windvlagen
in je naklinken.
Blijf bij de stilte
en vind rust bij je adem.

En als de wind is gaan liggen,
vind de knoop van binnen
die krampachtig kronkelend
de kern vormt van dit alles.

En zit en blijf zitten
en weet dat op zijn tijd
de knoop losser raakt, vrijlaat,
en er zal weer ruimte zijn.

En ruimte wordt je geschenk,
omcirkelt alles,
vertraagt de vaart,
laat het licht toe.

- *Gift* – Rachel Holstead, www.rachelholstead.net/these-are-not-my-words
(deze vertaling uit het Engels is te vinden in *Compassie in je leven*, Frits Koster & Erik van den Brink, Boom Uitgevers Amsterdam, 2019)