



**\* Zo werd ik een Strijder \***

Ooit rende ik weg van angst  
en deed dus precies wat angst me zei.  
Tot ik leerde om angst teder vast te houden,  
als een pasgeboren baby.  
Ernaar te luisteren, maar er niet in mee te  
gaan.  
Het te eren, maar niet te vereren.  
Angst kon me niet langer tegenhouden.  
Ik begaf me vol moed in de storm.  
Ik heb nog altijd angst,  
maar angst heeft mij niet meer.

Ooit was ik beschaamd voor wie ik was.  
Ik nodigde schaamte uit in mijn hart,  
en liet het daar branden.  
Het vertelde me: "Ik probeer alleen maar  
jouw kwetsbaarheid te beschermen."  
Ik bedankte schaamte met heel mijn hart,  
en stapte toch het leven binnen,  
onbeschaamd, met schaamte als mijn  
geliefde.

Ooit had ik veel verdriet  
begraven diep vanbinnen.  
Ik nodigde het uit om te komen spelen.  
Ik hilde oceanen vol. Mijn tranenbuizen  
droogden op.

**How I became a warrior.**

Once, I ran from fear  
so fear controlled me.  
Until I learned to hold fear like a newborn.  
Listen to it, but not give in.  
Honour it, but not worship it.  
Fear could not stop me anymore.  
I walked with courage into the storm.  
I still have fear,  
but it does not have me.

Once, I was ashamed of who I was.  
I invited shame into my heart.  
I let it burn.  
It told me, "I am only trying  
to protect your vulnerability".  
I thanked shame dearly,  
and stepped into life anyway,  
unashamed, with shame as a lover.

Once, I had great sadness  
buried deep inside.  
I invited it to come out and play.  
I wept oceans. My tear ducts ran dry.  
And I found joy right there.  
Right at the core of my sorrow.

En precies daar vond ik geluk.  
In de kern van mijn verdriet.  
Het was mijn gebroken hart dat mij leerde  
om lief te hebben.

Ooit piekerde ik veel.  
Mijn verstand wist niet van ophouden.  
Gedachten werden nooit stil.  
Dus probeerde ik ze niet langer het zwijgen  
op te leggen.  
En ik sprong uit mijn verstand,  
naar de aarde.  
Naar de modder.  
Waar ik houvast vond,  
krachtig als een boom, onwrikbaar, veilig.

Ooit brandde woede in de diepte.  
Ik vroeg woede om in mijn licht te stappen.  
Ik voelde zijn schokkende kracht.  
Ik liet mijn hart bonken en mijn bloed koken.  
Luisterde ernaar, eindelijk.  
En het schreeuwde: "Sta op voor jezelf, nu!"  
"Deel je waarheid met passie!"  
"Zeg nee, als je nee bedoelt!"  
"Bewandel je pad vol moed!"  
"Laat niemand voor jou spreken!"  
Woede werd een dierbare vriend.  
Een eerlijke gids.  
Een prachtig, wild kind.

Ooit sneed eenzaamheid diep door mijn hart.  
Ik probeerde mezelf te sussen en te verdoven.  
Rende naar mensen en plaatsen en dingen.  
Deed zelfs alsof ik 'gelukkig' was.  
Maar al snel kon ik niet verder rennen.  
En ik tuimelde recht in het hart van  
eenzaamheid.  
Ik stierf en werd herboren  
prachtig alleen en intens kalm.  
Met alle dingen verbonden.  
En zo was ik niet meer eenzaam, maar alleen  
met al het leven.  
Mijn hart één met alle harten.

Ooit rende ik weg van lastige gevoelens.  
Nu zijn ze mijn adviseurs, vertrouwelingen,  
vrienden,  
en hebben ze allemaal een plaats in mij,  
en horen ze er thuis, waardig.

It was heartbreak that taught me how to  
love.

Once, I had anxiety.  
A mind that wouldn't stop.  
Thoughts that wouldn't be silent.  
So I stopped trying to silence them.  
And I dropped out of the mind,  
and into the Earth.  
Into the mud.  
Where I was held strong  
like a tree, unshakeable, safe.

Once, anger burned in the depths.  
I called anger into the light of myself.  
I felt its shocking power.  
I let my heart pound and my blood boil.  
Listened to it, finally.  
And it screamed, "Respect yourself fiercely  
now!"  
"Speak your truth with passion!"  
"Say no when you mean no!"  
"Walk your path with courage!"  
"Let no one speak for you!"  
Anger became an honest friend.  
A truthful guide.  
A beautiful wild child.

Once, loneliness cut deep.  
I tried to distract and numb myself.  
Ran to people and places and things.  
Even pretended I was "happy".  
But soon I could not run anymore.  
And I tumbled into the heart of loneliness.  
And I died and was reborn  
into an exquisite solitude and stillness.  
That connected me to all things.  
So I was not lonely, but alone with All Life.  
My heart One with all other hearts.

Once, I ran from difficult feelings.  
Now, they are my advisors, confidants,  
friends,  
and they all have a home in me,  
and they all belong and have dignity.

Ik ben gevoelig, zacht, breekbaar,  
mijn armen koesteren al mijn innerlijke  
kinderen.  
En in mijn gevoeligheid, kracht.  
En in mijn breekbaarheid, een onbetwistbare  
aanwezigheid.

In de diepte van mijn wonden,  
In wat ik 'duisternis' noemde,  
vond ik een oogverblindend licht  
dat me leidt in de strijd.

Ik werd een strijder  
toen ik me omkeerde naar mezelf.

En begon te luisteren.

.  
Jeff Foster - Vertaald door Nina Bien

.

I am sensitive, soft, fragile,  
my arms wrapped around all my inner  
children.  
And in my sensitivity, power.  
In my fragility, an unshakeable Presence.

In the depths of my wounds,  
in what I had named "darkness",  
I found a blazing Light  
that guides me now in battle.

I became a warrior  
when I turned towards myself.

And started listening.

- Jeff Foster

<http://www.lifewithoutacentre.com/>