

*** 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 traanbuizen droogden op.

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.

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.

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.

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.

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

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.

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 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

·

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/>