

JE BENT
AL HEEL

*GEDICHTEN
DIE JE LEVEN
KUNNEN REDDEN*

Jeff Foster

Je bent al heel – Jeff Foster

Oorspronkelijke titel: You were never broken; gepubliceerd in 2020

Oorspronkelijke uitgever: Sounds True Inc. Boulder, USA

© 2020 Jeff Foster

© 2020 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei

Vertaald uit het Engels door Han van den Boogaard

ISBN 978.90.8840.224.1

NUR 306/728

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

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

Voor mijn lieve moeder, Lynda.
Dankjewel uit het diepst van mijn hart
voor je onwankelbare liefde en steun
gedurende al die jaren.

INHOUD

Alles is welkom – 6



Deel een: Een meditatieveld – 11



Deel twee: Ja zeggen tegen de puinhoop – 67



Deel drie: De moed om alleen te staan – 119



Deel vier: Redenen om in leven te blijven – 170



ALLES IS WELKOM

Soms kun je je afvragen, met alles wat je in de loop der jaren aan jezelf hebt verbeterd, met alle zelfhulpboeken die je hebt gelezen en alle spirituele cursussen en therapieessies die je hebt bijgewoond, waarom het huidige moment nog steeds zo ... *onvolledig* voelt? *Onaf*? *Onopgelost*?

Waarom voelt je hart na al die jaren nog steeds kwetsbaar en gebroken en geschaafd? Waarom houdt je hart niet op met tollen en draaien, ook al heb je geprobeerd het tot rust te brengen met iedere techniek van iedere goedbedoelende spirituele goeroe, therapeut of levensbegeleider? Waarom voel je je nog steeds ver verwijderd van het doel dat je nu toch wel bereikt hoopte te hebben?

Soms voelt het huidige moment gewoon zo *onverwelkomaar*, niet? Zo heet, ongemakkelijk, rusteloos, saai of pijnlijk dat we ernaar verlangen om *overal te zijn behalve hier*. Soms lijken acceptatie, liefde, vrede, overgave, vreugde, gelukzaligheid, hoge trillingen, heel worden en spiritueel ontwaken een fijne droom te zijn ... bedoeld voor andere mensen.

Soms voelt het gewoon alsof je op de een of andere manier fundamenteel kapot of beschadigd bent.

Ik wil graag dat je de eenvoudige les hoort en blijft horen die

mijn leven heeft gered. *Er is niets mis met je.* Je bent precies waar je op dit moment hoort te zijn, hebt de ervaring die je hoort te hebben, voelt de pijn of het ongemak of het verlangen of de verdoving of de *onvolkomenheid* die je hoort te voelen, of juist niet, op precies dit moment in je leven.

Met dit huidige moment kan nooit iets mis zijn, net zoals er met het weer nooit echt iets mis kan zijn. Het kan zijn dat we niet van regen of mist houden, maar uiteindelijk moeten we accepteren dat ze plaatsvinden en niet een of andere kosmische vergissing of straf van een wraakzuchtige of sadistische god zijn. Het is onze *weerstand* tegen het huidige moment, onze vaak onbewuste pogingen om gedachten en gevoelens en verlangens weg te duwen, er voor weg te lopen, ze achter te laten, ze zelfs binnen onszelf te vernietigen, die zoveel somberheid, spanning en angst en uiteindelijk ook uitputting veroorzaken en er voor zorgen dat we spiritueel en psychologisch opbranden. Weigeren om hier te zijn, in het moment waarin we ons bevinden, precies op het moment dat we ons erin bevinden, maakt ons krachteloos en moe. Uiteindelijk is het een oefening in nutteloosheid, net als het vervloeken van de mist of schreeuwen tegen de regendruppels die naar beneden vallen.

Hoe kunnen we het huidige moment dan *verwelkomen*? Hoe vindt die overgave aan 'wat is' plaats? Is het iets dat we kunnen doen, of iets dat zich voordoet op basis van genade? Is het mogelijk om de onwelkome delen van onszelf te verwelkomen, de verveling, het ongemak, de innerlijke hitte en mist, het innerlijke ijs, het niet-accepteren zelf?

Dit is wat ik heb geleerd: zelfs onze depressie, angst en uitputting bevatten buitengewoon veel intelligentie en helende kracht. Er zit gewoon niets in ons dat verkeerd of slecht is, onmenselijk of oneervol op zichzelf. Er zit niets in ons dat

'onspiritueel' is of zondig of dat onze liefde onwaardig is. Je verdriet, je angst, je neigingen, je twijfels, je diepste gevoelens van eenzaamheid en wanhoop – zelfs je verlangen om te sterven, als dat in je opkomt – zijn geen fouten, zijn niet ziek of slecht of verkeerd, laten niet zien dat je hebt gefaald of geen spirituele of psychologische ontwikkeling hebt doorgemaakt. *Het zijn vitale onderdelen van je, vereerde bezoekers van het huidige moment die er slechts naar verlangen om met liefde en begrip aangeraakt en beademd te worden.* Je 'wonden' zijn geen afwijkingen of fouten in je systeem, of tekenen dat je niet meer te redden of 'te gevoelig' voor deze wereld bent; ze vormen het lood, het basismetaal, de onverteerde elementen van je psyche die liggen te wachten tot ze op alchemistische wijze veranderd worden in goud. Er zit gewoon niets in je dat er niet thuishoort, geen weer dat absoluut niet welkom is in de hemel van je bewustzijn.

De gedichten in dit boek zijn gedurende een periode van een aantal jaren uit een hele diepe plek in mij op komen borrelen. Van vele weet ik niet eens meer dat ik ze geschreven heb; ik weet alleen nog dat ik ze vol verbazing op het scherm zag verschijnen. Ze zijn er om je er aan te herinneren dat je nooit helemaal alleen bent, dat je altijd weer heel kunt worden, hoe donker het ook lijkt, hoe verloren je je ook voelt, of hoe ver je ook van het pad lijkt te zijn afgedwaald, en dat geen enkele gedachte, geen enkel gevoel of verlangen en geen enkele pijn een afwijking is. En dat, zelfs als je het gevoel hebt dat je het geen seconde meer zult volhouden, iets groters je al draagt, vasthoudt, ondersteunt. Iets onmetelijks en mysterieus geeft je leven, spoort je aan, zelfs al ben je de persoonlijke wil om door te gaan kwijtgeraakt. Dezelfde goddelijke schittering die er al was tijdens de Big Bang, dezelfde onbeschrijflijke levenskracht die het gras laat groeien en de zon laat schijnen en alles wat leeft in beweging

houdt, dezelfde inspiratie die dit boek heeft geschapen en deze woorden heeft geschreven en ze nu leest, laat jou ademen, laat jouw hart kloppen, ieder moment opnieuw, pompt je warme bloed door je lichaam, geeft je de moed en de kracht om zoveel te bevatten als je bevat, zoveel te voelen als je voelt, zoveel te weten als je in staat bent op dit moment te weten.

Ik spreek als iemand die weet wat lijden, trauma, ondraaglijke schaamte en angst is. Het leven heeft me gedwongen om diep in mijn eigen trauma's te duiken, mijn diepste pijn en zelfverachting onder ogen te zien en die te bezielen met liefdevolle aandacht, mijn 'innerlijke kind' te geven waar het om vroeg. Aandacht. Lucht. *Mezelf*.

Ooit wilde ik dood, en nu wil ik leven.

Elk gedicht in dit boek is een *meditatie*, bedoeld om rust te brengen, je aan te moedigen of liefdevol uit je tent te lokken, je uit te nodigen om niet meer in je hoofd te blijven zitten en terug naar je lichaam te gaan, je diepste authentieke waarheid wakker te roepen, je te helpen je van je diepste gevoelens bewust te worden en terug te keren naar je ware thuis: *het huidige moment*. Neem de tijd om deze gedichten in je op te nemen. Je kunt het boek af en toe even wegleggen, diep ademhalen en tot je laten doordringen wat je zojuist gelezen hebt. Als iets wat ik zeg je uit je evenwicht haalt, je ergert, je een ongemakkelijk gevoel geeft, een oude wond openrijt, een oude angst, een oud verdriet of zelfs een nieuwe vreugde of sterk verlangen naar *meer leven* in je wakker roept, *vertrouw* er dan op dat dat deel van jezelf vandaag contact met je wil maken. Neem er de tijd voor. Word echt nieuwsgierig naar je somatische of emotionele bezoeker. Overstelp die met aandacht. Nodig hem uit om bij je te komen zitten, met je mee te lopen, met je mee te huilen, met je mee te zwemmen, met je mee te schreeuwen, met je mee te dansen, met

je mee te mediteren. Als je merkt dat je daar echt moeite mee hebt, praat dan met een vriend die veilig voelt, of een genezer of therapeut. Of ga buiten zitten en heb een intiem gesprek met de wolken, de sterren, de goden, de maan, de bergen, de zee, de Aarde. Vraag je innerlijke kind wat hij of zij vandaag nodig heeft. Want het kan zijn dat het alle antwoorden heeft, of in ieder geval alle moed om ze te vinden.

Soms moet je nog verder kapot gaan om weer een beetje heel te kunnen worden. Heel worden is werkelijk paradoxaal, en de weg van het ontwaken leidt ons uiteindelijk alleen maar *hierheen*. Probeer niet langer overal een oplossing voor te vinden en laat jezelf gewoon precies zijn zoals je vandaag bent. Wat er ook met je gebeurd is in het verleden, wat je ook op dit moment meemaakt in je leven, wat de toekomst ook voor je in petto heeft, je kunt altijd *opnieuw beginnen* op de plek waar je bent. Hier. Gewoon hier ...

Met een simpele ademhaling. Met een pijn of een eenzaam gevoel. Met een ontspannen lichaam of een gespannen lichaam. Met een klomp in je maag of een vlaag van opwinding in je borst. Met een open of een gesloten hart, met wanhoop of een onverklaarbare vreugde. Met de kaken op elkaar geklemd, druk tussen de ogen, spanning in de rug of schouders. Met het geluid van een blaffende hond of het ontspannen lachen van een kind. Met een kop thee met een goede vriend. Met je eigen weigering of gebrek aan bereidheid om te beginnen. Met je eigen moed, of je volkomen gebrek eraan. Met ieder plaatje dat het leven voor je schildert, nu op dit moment, op het schitterende doek van je bewustzijn van dit moment.

Ik hoop dat je geniet van deze gedichten, kleine liefdevolle overdrachten van mijn hart naar het jouwe.