

Waardeer alle patronen
voor wat ze voor je
hebben betekend. Het
was de beste manier die
je, gezien je achtergrond
en ervaring in het leven
tot nu toe, hebt kunnen
vinden om te overleven
en voor jezelf te zorgen.
Het is belangrijk dat je ze
allemaal waardeert voor
wat ze voor je hebben
betekend, ongeacht hoe
negatief ze lijken.
Begin met te kijken naar
wat ze je hebben
gegeven, waar ze je mee
hebben geholpen, waar
ze je tegen hebben
beschermd.
Nu je ze begint te
ontgroeien, word je je er
meer van bewust en
beginnen ze heel
beperkend en
onaangenaam te voelen.
Maar naarmate je ze
begint los te laten en naar
meer gepaste manieren
om dingen te doen
transformeert,
bedank je ze.
Het zijn net oude
vrienden die je op dit
punt in je leven
hebben gebracht.

Uit: Ontwaken,
Shakti Gawain

Heb geduld met alles
wat onopgelost is in je
hart en probeer vragen
met liefde te bezien, als
kamers die gesloten zijn
of als boeken in een
volslagen vreemde taal.

Zoek nog niet naar
antwoorden.
Die kunnen je nog niet
gegeven worden, omdat
je niet in staat zou zijn
ze te leven. En het gaat
erom alles te 'leven'.

Leef nu de vragen.
Misschien zul je dan
geleidelijk, zonder het te
merken jezelf,
ooit op een dag, in het
antwoord terugvinden.

R.M.Rilke.