



pure you
mindfulness & coaching

8-weken training

Mindfulness

Sessie 3: Bewustzijn van de ademhaling

Samenvatting van sessie 3: Bewustzijn van de ademhaling

Aandacht op de ademhaling:

1. Brengt je terug naar dit moment – het *hier en nu*.
2. Is altijd beschikbaar als een anker en *toevluchtsoord*, waar je ook bent.
3. Kan je ervaring echt veranderen door je te verbinden met een ruimer en breder perspectief van waaruit je de dingen kunt zien.

Uitgangspunten

Het helpt om een rechte en waardige houding aan te nemen, met uw hoofd, nek en rug verticaal, op een lijn – het lichamelijke spiegelbeeld van de innerlijke houding van zelfvertrouwen, zelfacceptatie, geduld, en alerte aandacht die we aan het ontwikkelen zijn.

Oefen op een stoel of op de vloer. Als je een stoel gebruikt, kies er dan een die een rechte rug heeft en die het toelaat dat je voeten plat op de grond staan. Als het enigszins mogelijk is, zit dan niet tegen de leuning van de stoel aan, zodat je ruggengraat zonder steun van buitenaf is.

Als je ervoor kiest op de vloer te gaan zitten, doe dat dan op een stevig en dik kussen (of een deken die een of twee keer dubbelgevouwen is), die uw billen 7,5 tot 15 cm van de vloer optilt.

De adembeweging is vergelijkbaar met de beweging van de oceaan: je voelt in- en uitademing als eb en vloed, contractie en extensie, opname en verspreiding, ontvangen en schenken, ontstaan en vergaan...

Ad van Dun



De ademhaling

Adem is leven! Zonder ademhaling geen leven. Het is indrukwekkend om te beseffen dat de ademhaling een eindeloos proces is dat doorgaat zo lang wij leven. In wat voor situatie we ons ook bevinden: de ademhaling is er altijd. Wij ademen gemiddeld 8 tot 18 keer per minuut. Dit betekent dat we dagelijks zo'n 10.000 liter lucht in- en uitademen! We ademen meestal volledig automatisch en besteden er weinig aandacht aan, tenzij er iets mis is (als je bijvoorbeeld verkouden bent of je veel spanning ervaart).

Misschien heb je tijdens het oefenen afgelopen week al gemerkt dat het niet eenvoudig is aandacht te brengen (en vooral je aandacht te houden) bij een proces dat zo automatisch verloopt. Toch is het de moeite waard om de ademhaling eens wat meer onder de loop te nemen.

Aandacht voor je ademhaling betekent:

- aandacht voor dit moment, voor het hier-en-nu. De ademhaling kan dan ook gebruikt worden als een anker naar het 'NU' toe.
- Ademhaling is ook sterk verbonden met ons gevoel. Als we angstig zijn, als we boos, verdrietig of juist blij zijn, ademen we anders. Aandacht voor je adem helpt je om bewuster te zijn van wat er op dat moment op gevoelsniveau aan de orde is.
- Zoals we later zullen merken kan aandacht voor je adem je ook helpen om los te leren laten en om af en toe meer balans te voelen.

Er zijn boeken vol geschreven over de ademhaling en het proces van de ademhaling wordt nog steeds uitgebreid bestudeerd door wetenschappers. De manier waarop we in deze training de ademhaling zullen bestuderen is geen wetenschappelijke, maar een ervaringsgerichte manier. We staan stil bij het ervaren van het ademen. We zullen er iedere keer opnieuw bijilstaan hoe de adembeweging in het lichaam voelt. Gaandeweg kun je merken dat de adem steeds anders is en dat je de adem kunt gebruiken als bron van informatie, maar ook als stabiel anker. Je kunt je bijvoorbeeld bewust worden van spanning als je opmerkt dat je snel ademt. Daarnaast kun je ook met je aandacht bij je adem blijven en ervaren dat dit in het moment soms rust kan geven.

De meeste mensen kunnen de adembeweging opmerken op een van de volgende plekken:

- *de neus(gaten)* Misschien voel je de luchtstroom van de ademhaling de neus(gaten) passeren. Je kunt je dan richten op het gevoel van de luchtstroom in of bij de neus. Je kunt opmerken hoe deze beweging van lucht aanvoelt. Misschien merk je op dat het niet bij elke ademhaling hetzelfde voelt. Misschien kun je het begin en het einde van de luchtstroom opmerken. Of misschien merk je op dat de luchtstroom van de inademing anders voelt dan de uitademing (bijvoorbeeld de temperatuur van de lucht).
- *Het uitzetten van de buik* Misschien kun je de adembeweging ook in je buik voelen. Als je dit niet zo goed voelt, kun je eens proberen een hand op je buik te leggen om de beweging van de ademhaling in de buik beter te voelen. Ook nu kun je opmerken hoe deze beweging aanvoelt en of de beweging per ademhaling verschillend is. Misschien dat je ook het begin en einde van de uitademing in de buik kunt voelen.



- *Het uitzetten van de borstkas* Het kan ook zijn dat je de adembeweging het beste in je borstkas voelt. Je kunt opmerken hoe de borstkas beweegt op de in- en uitademing; misschien kun je het heffen van het borstbeen of het uitzetten van de ribbenkast aan de voorkant, zijkanten of achterkant voelen.

Het is belangrijk om je te realiseren dat de bovengenoemde voorbeelden alleen maar voorbeelden zijn. Het zijn geen ervaringen die je zou *moeten* voelen. Het gaat uiteindelijk om jouw ervaring van de ademhaling. Misschien kun je maar heel weinig van je ademhaling voelen of voel je de ademhaling op een andere plek dan hier genoemd is. Dan is dat het uitgangspunt van je oefening; je aandacht bij deze subtiele veranderingen van de ademhaling brengen. Je hoeft geen enkel aspect van je ademhaling zelf te veranderen als je ermee gaat oefenen. We oefenen niet om beter te leren ademen (we ademen al jarenlang vanzelf), we oefenen om onze aandacht bewust te leren richten.

De ademhaling als anker

De ademhaling is er altijd en de ademhaling is altijd in het nu. Dat maakt dat de ademhaling ook een hulpmiddel kan zijn om onze aandacht in het hier-en-nu te brengen. We kunnen onze aandacht op de ademhaling richten, op ieder moment gedurende onze dag om opnieuw contact met het hier-en-nu te maken. We zeggen ook wel dat we de ademhaling als anker gebruiken om ons iedere keer weer terug te leiden naar ons basis uitgangspunt; het nu.

De ademhaling en gevoel

Heb je ooit opgemerkt dat de ademhaling kan veranderen met je stemming – bijvoorbeeld kort en diep als we gespannen of boos zijn, sneller als we opgewonden zijn, langzaam en vol als we gelukkig zijn, bijna verdwijnend als we bang zijn en een diepe zucht slakend als we ons moedeloos voelen? De ademhaling is altijd bij ons en is vaak een eerlijke boodschapper van ons gevoel. Alleen daarom al kan het zinvol zijn om de adem beter te leren kennen.

Je kunt je hiermee eerder en beter bewust worden van je ervaring van dat moment. Aandacht voor je adem kan ons helpen om goed en eerlijk op te merken hoe het op dat moment met ons is.

Aandacht voor de ademhaling om rustiger te worden

Als je je aandacht naar de ademhaling brengt kan het zijn dat je er rustiger van wordt. Je zou dus kunnen zeggen dat je de ademhaling op deze manier makkelijk kunt 'gebruiken' om rustiger te worden als je bijvoorbeeld veel onrust ervaart. Zo eenvoudig werkt het jammer genoeg niet. Mindfulness gaat tenslotte over het zijn met wat er is. En als je heel hard probeert rustiger te worden, dan word je vaak alleen maar meer gespannen.....

Het rustig worden door je adem te richten op de ademhaling is een van de paradoxen binnen mindfulness. Het essentiële verschil tussen het leren van een ademhalingstrucje om rustiger te worden en het beoefenen van mindfulness ligt in de manier waarop je je aandacht naar de ademhaling brengt. In de mindfulness brengen we aandacht naar de ademhaling zonder dat we het vervelende gevoel, de onrust weg proberen te krijgen. Als er bijvoorbeeld angst is, dan geven we ruimte aan de angst (zolang als dat voor jou oké is)



en daarnaast richten we onze aandacht op de ademhaling. Het proces van het richten van je aandacht op de ademhaling is tegelijkertijd ook een stuk van het loslaten van de angst. Je doet dit niet om van de angst af te komen maar om een beter contact met het hier-en-nu te maken, door je adem te voelen. Het gevolg hiervan is vaak dat je niet meer helemaal in beslag genomen wordt door de emotie; er is weliswaar nog steeds angst, maar je bent je daarnaast ook bewust van je adembeweging. Je verruimt daarmee als het ware je perspectief waardoor je je niet meer zo 'gegrepen' voelt door de angst.

Ongetwijfeld zul je merken dat het heel moeilijk is om je verwachtingen los te laten om dit te willen ervaren. Hoe meer je motieven voor het oefenen gebaseerd zijn op 'ergens van af willen komen', hoe groter het verzet tegen (een deel van) het 'hier-en-nu' en hoe groter vaak de stress.

Bedenk dat emoties soms ruimte nodig hebben en ook zullen nemen. Aandacht naar de ademhaling is niet de oplossing voor je emotionele problemen. Het kan je wel helpen niet in een vernauwd perspectief van een bepaalde emotie te raken en daarmee kan het je ook helpen niet in een automatisch patroon terecht te komen.

Het lichaam in beweging

Deze week maken we kennis met mindful bewegen door mindful bewegings- oefeningen te doen en door het mindful lopen te oefenen. In de mindfulness training oefenen we aandacht voor het lichaam in beweging om verschillende redenen:

- Een groter bewustzijn van het bewegen van het lichaam zorgt ervoor dat je je vaker en meer bewust bent van de mogelijkheden van je lichaam. Vaak zijn wij ons alleen bewust van ons lichaam als het ons doen en laten beperkt doordat we bijvoorbeeld pijn of ongemak voelen. We zijn dan als het ware gefixeerd op onze beperkingen en staan niet meer open voor het bewust ervaren van de mogelijkheden. Het met aandacht ervaren van zelfs de meest eenvoudige bewegingen kan je opnieuw openen voor de verwondering over de mogelijkheden van het lichaam, zelfs als deze mogelijkheden door pijn of ziekte erg beperkt zijn. Daarnaast is het over het algemeen gezond om te bewegen. En zelfs met beperkingen kan het nog prettig voelen.
- Mindful bewegen helpt je in je onderzoek en bewustwording van hoe je omgaat met ongemak en hoe je reageert op grenzen van je lichaam. Misschien merk je bij het voelen van ongemak dat je al snel geen zin meer in de oefening hebt (dat je één van de hindernissen tegenkomt) en dat je het opgeeft of misschien merk je dat je je juist 'niet wilt laten kennen' en steeds weer probeert je over het ongemak van een oefening heen te zetten. De oefeningen zijn er voor bedoeld om je automatische patronen in het omgaan met ongemak te onderzoeken. De patronen die je hierin tegenkomt, zul je waarschijnlijk niet alleen tijdens de bewegingsoefeningen tegenkomen, maar ook in je dagelijks leven.
- De oefeningen van het mindful bewegen zorgen ervoor dat je je grenzen beter leert voelen en respecteren. Het is belangrijk om de oefeningen af te stemmen op de mogelijkheden van je eigen lichaam. Het kan daarnaast helpen om je te realiseren dat je grenzen elke dag ergens anders kunnen liggen en dat je elke dag opnieuw kunt onderzoeken hoe het is om de bewegingen te doen. Het helpt om op een vriendelijke en nieuwsgierige manier de bewegingsoefeningen uit te voeren en je oefening niet te vergelijken met de oefening van anderen of met je oefening van gisteren.



Erbij blijven

'Herinner jezelf voortdurend dat je je lichaam kunt gebruiken als een weg naar je bewustzijn. Dat kan heel eenvoudig door op je houding te letten. Je zit waarschijnlijk als je dit leest. Wat zijn op dit moment de gewaarwordingen in je lichaam? Als je ophoudt met lezen en gaat staan, voel dan de beweging van het staan, van het lopen naar de volgende activiteit, van hoe je gaat liggen aan het einde van de dag. Ben in je lichaam als je beweegt, als je ergens naar reikt, als je je omdraait. Zo eenvoudig is het.

Oefen geduldig met voelen wat er is – en het lichaam is er altijd. Maak het tot een tweede natuur om zelfs de kleinste bewegingen die je maakt op te merken. Als je iets aan het pakken bent, ben je er al mee bezig; je hoeft niets extra's te doen. Merk simpelweg op dat je iets pakt. Je beweegt. Je kunt jezelf trainen om in het hier en nu te zijn en je kunt dat gevoel ontwikkelen.

Het is heel simpel. Oefen steeds weer om je aandacht terug te brengen naar je lichaam (als middel om in het nu te zijn). Hoe paradoxaal het ook klinkt, het lijkt een inspanning, maar het werkt ontspannend om steeds maar weer naar het huidige moment terug te keren. Het stelt ons in staat niet alleen tijdens meditatie bewust bezig te zijn, maar veel vaker bewust in het leven te staan.

Onderschat de kracht niet die je kunt ervaren door eenvoudige bewegingen van je lichaam gedurende de dag te voelen.

*Aangepaste tekst van **J.Goldstein** (1993),*

Insight Meditation



Bewustzijn van onplezierige ervaringen

Deze week vragen we je om bewust aandacht te besteden aan onplezierige ervaringen. De bedoeling is om je werkelijk bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties die er zijn als je een onaangename ervaring beleeft. Misschien kun je open zijn voor de verschillende aspecten van je onplezierige ervaringen en ze bewust beleven.



Huiswerk voor de week na sessie 3

Deze week gaan we twee verschillende oefeningen doen:

1. Op dag 1, 3 en 5 oefent je bewustzijn van de ademhaling en het hele lichaam en schrijf je je reacties op het huiswerkformulier. Je kunt deze oefening tweemaal doen met ertussen 5-10 minuten bewust lopen.
2. Op dag 2, 4 en 6 gebruik je de yoga instructies of de bodyscan en noteer je je reacties op het huiswerkformulier.
Het doel van het rekken en yoga is je van een directe manier te voorzien om verbinding te krijgen met het bewustzijn van het lichaam. Het lichaam is een plaats waar emoties vaak uitgedrukt worden, onder de oppervlakte en zonder ons bewustzijn. Op deze manier geeft het ons een extra plaats waar we kunnen staan en kijken naar onze gedachten. Als je rug- of andere gezondheidsklachten hebt die problemen kunnen veroorzaken, maak dan je eigen besluit welke van deze oefeningen je doet, als je er al een doet.
3. Oefen het gebruik van de 3-minuten Ademhalingsruimte drie maal per dag, op vaste tijden die je vooraf hebt uitgekozen, en noteer dit iedere keer door een R te omcirkelen op het huiswerkformulier.
4. Vul de Onplezierige Gebeurtenissen Kalender in (een hokje per dag) en gebruik dit als een mogelijkheid om je echt bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties van een onplezierige gebeurtenis iedere dag, *op het moment dat ze optreden*. Merk het op en schrijf het daarna zo snel mogelijk op, in detail (bijv. Beschrijf de daadwerkelijke woorden of beelden waarin de gedachten kwamen en de precieze aard en locatie van de lichamelijke sensaties).
Wat zijn de onplezierige gebeurtenissen die je uit je evenwicht brengen of angstig of gespannen maken (het maakt niet uit hoe groot of klein ze zijn)?
5. Oefen deze week enkele malen met bewust lopen.



Van Binnen naar Buiten

Er zijn twee soorten intelligentie:
een wordt verworven, zoals een kind op school
feiten en begrippen uit zijn hoofd leert,
door boeken en door wat de leraar zegt,
informatie verzameld uit de traditionele
en de nieuwe wetenschappen.

Zo'n intelligentie helpt je vooruit in de wereld
Door je vermogen om informatie te bevatten
kom je onder of boven anderen te staan.
Met deze intelligentie drentel je door de velden
van kennis, erin en eruit,
en zo krijg je steeds meer aantekeningen op je concludestaat.

Er is een andere staat, een die reeds
compleet is en die onaangetast is in jou.
Een bron die zijn bassin overstroomt.
Een frisheid in het midden van de borst.
Deze intelligentie vergeelt niet
en stagneert niet. Zij is vloeibaar
en beweegt niet van buiten naar binnen
door het loden buizenstelsel van doorgrondend leren.

Dit tweede kennen
is een fontein
van in jou
naar buiten

Jalal al-Din Rumi
Perzisch dichter en mysticus
207-1273

* concludestaat: overzicht met beoordelingen van iemands gedrag



Huiswerk formulier Sessie 3

Naam: _____

Noteer iedere keer dat je oefent op het huiswerk formulier. Schrijf ook alles dat bij je opkomt tijdens het huiswerk op, zodat we dit de volgende sessie kunnen bespreken.

Dag/Datum	Geoefend (ja/nee)	Opmerkingen
	Oefening: R R R	
	Oefening: R R R	
	Oefening: R R R	
	Oefening: R R R	
	Oefening: R R R	
	Oefening: R R R	
	Oefening: R R R	



Logboek van onprettige gebeurtenissen

Naam: _____

Wees je bewust van een onprettige gebeurtenis *terwijl die plaatsvindt*. Gebruik de volgende vragen om eerst je aandacht te concentreren op de details van de ervaring. Schrijf het daarna op.

Wat was de ervaring?	Was je je bewust van de onprettige gebeurtenis terwijl die plaatsvond?	Wat waren, in detail, je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis?	Wat voor stemming, gevoelens en gedachten had je op het moment van de ervaring?	Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?
<i>Voorbeeld: Je zit te wachten op iemand die de telefoon komt repareren. Je beseft dat je te laat zult zijn voor een belangrijke afspraak</i>	<i>Ja</i>	<i>Kloppende slapen, gespannen nek en schouders, ijsberen.</i>	<i>Boos, machteloos. "Noemen ze dit service?" "Ze kunnen doen wat ze willen". "Deze afspraak wilde ik niet mislopen".</i>	<i>Ik hoop dat ik dit niet gauw nog eens hoef mee te maken.</i>



Wat was de ervaring?	Was je je bewust van de onprettige gebeurtenis terwijl die plaatsvond?	Wat waren, in detail, je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis?	Wat voor stemming, gevoelens en gedachten had je op het moment van de ervaring?	Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?



Geduld

Vele jaren geleden leefde er eens een man, die een zoon had met een mooi uiterlijk en een grote begaafdheid. Hij ging naar school en leerde daar met buitengewoon veel vlijt alles wat men hem onderwees, en had altijd dorst naar nog meer kennis.

Toen hij de leeftijd van een man bereikt had, koos zijn vader een vrouw voor hem uit, met wie hij trouwde. Nauwelijks had men de bruiloft op passende wijze gevierd, of de vader van de jongeman stierf. Hij werd begraven en men rouwde veertig dagen lang om hem; toen zette zijn zoon zijn studie weer voort. Eén van zijn studiegenoten, die uit een ver land was teruggekeerd, vertelde hem dat in het land waar hij was geweest de beroemdste en meest volmaakte heilige woonde, in één woord: het voorbeeld van wetenschap en deugdzaamheid van zijn tijd. Daarop nam de jongeman ogenblikkelijk het besluit zich in dat land te gaan vestigen en les te nemen bij de beroemde en heilige man.

Hij ging dadelijk naar huis, pakte zijn sandalen, zijn reistas, wat spullen en een wandelstok en ging op weg naar het verre land, om bij de beroemde meester in de leer te gaan.

Veertig dagen en veertig nachten liep hij aan een stuk door en bereikte eindelijk het land, waarnaar zijn geest op zoek was. Hij vond de beroemde meester al spoedig en stelde zich aan hem voor. De meester, die een smidse had en daarin werkte, vroeg hem: "Wat wil je jongeman?" - "Het Weten leren," antwoordde hij. De smid gaf hem de blaasbalg en beval hem te trekken. De leerling trok en liet de blaasbalg op bevel van de meester weer los, om zo het vuur in de smidse aan te wakkeren.

Een dag, een week, een maand, een jaar en nog meer jaren gingen zo voorbij, zonder dat iemand met hem sprak en waarin hij steeds dezelfde handeling herhaalde. Wel zag hij mensen langs de smidse komen, die zijn meester vragen stelden en van hem antwoord kregen. Weer anderen kregen van de meester een bepaalde taak; zij bleven in de smidse en ook zij moesten een bepaalde handeling dag in dag uit herhalen, en ze deden dat net als hij, zonder vermoeid te raken, zonder een woord te wisselen en zonder ook maar ooit te klagen. Zo gingen tien jaar voorbij.

Toen was het geduld van de jongeman op en waagde hij het de meester te vragen: "Meester?" - "Wat wil je?" antwoordde de smid, en hij zei: "Het weten!" - "Trek aan je blaasbalg!" was het antwoord van de smid en ging door met zijn werk, zonder zich te laten ophouden.

Het enige plezier van de jongeman was, als hij uitgeput van zijn dagelijkse werk, zijn karige kostje in zijn kamertje at en in de boeken las, die de meester of zijn kameraden hem hadden geleend. Zwijgen was de leefregel, zowel in de smidse als in zijn kamer. Niemand sprak met hem en hij sprak met niemand. Als hij iets wilde weten over een bepaald punt van de grammatica, het recht of de Koranuitlegging, dan was het hem toegestaan zijn vraag op een briefje te schrijven en bij het binnengaan van de smidse het papier aan zijn meester te overhandigen. De meester wierp het briefje of in het vuur, of hij stak het in de plooien van zijn tulband. Als hij het briefje in het vuur wierp, dan betekende dat, dat de vraag geen antwoord waard was, maar als hij het in de plooien van zijn tulband stak, dan vond de jongeman 's avonds als hij thuis kwam het antwoord van zijn meester aan het hoofdeinde van zijn bed, geschreven in gouden letters. Zo ging de meester met al zijn leerlingen te werk, zonder ooit een van hun briefjes te lezen: of hij verbrandde ze, of



hij bewaarde ze in de plooien van zijn tulband.

Er waren precies twintig jaar voorbijgegaan, sinds onze jongeman in de smidse was; toen kwam de meester naar hem toe en sprak: "Je kunt nu naar je land terugkeren, jongeman. Het Weten dat je zoekt heet Geduld."

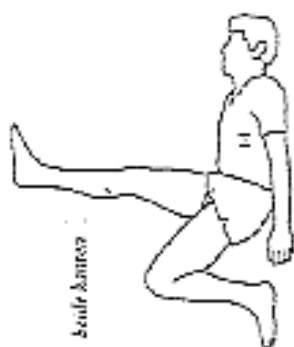
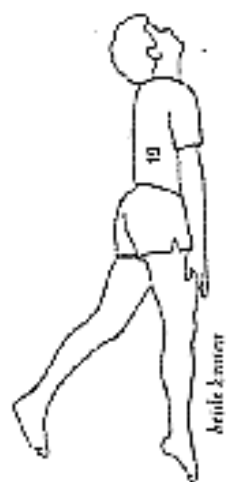
Toen hij in zijn vaderland kwam, verwonderde hij zich erover, dat hij zo weinig van de wereld wist, hij, die er zo veel van geweten had voordat hij bij de meester in de leer was gegaan.

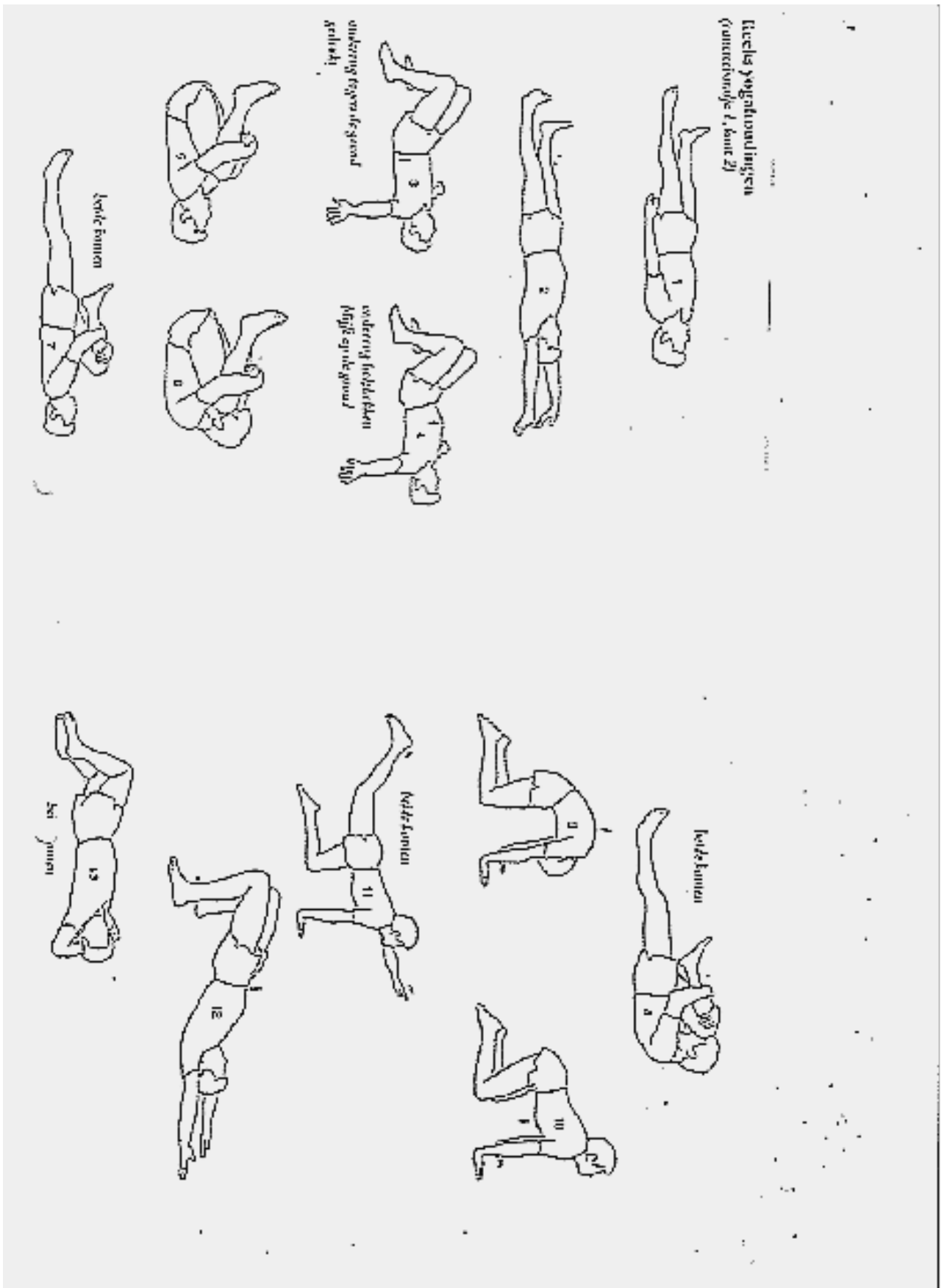
Eindelijk kwam hij bij zijn huis, en hij verheugde zich op de vreugde van zijn vrouw over zijn terugkeer. Voordat hij echter aan de deur klopte, keek hij door een vensterluik zijn huis binnen. O, wat een schrik, wat zag hij daar! Wat zagen zijn ogen nu! Zijn vrouw zat daar op een tapijt, geleund tegen een stapel kussens. Naast haar zat een jonge, knappe man en ze praatten en lachten samen en brachten de tijd uiterst aangenaam door.

De reiziger nam een pijl uit zijn koket, spande zijn boog en maakte zich gereed zijn vrouw en de jongeman met een pijl te doorboren, toen het woord 'geduld' van de meester hem te binnen schoot. Hij klopte op de deur en er werd opengedaan; het was dezelfde jongeman die hij door het luik bij zijn vrouw had zien zitten. Hij ging de salon in. Zijn vrouw, die hem herkende, snelde hem stralend van vreugde tegemoet en riep de jongeman toe: "Ahmed, mijn zoon, dit is je vader!"

De man knielde neer met zijn gezicht naar Mekka, raakte met zijn voorhoofd de aarde aan en riep: "Allah, twintig jaar lang heb ik geleerd geduld te oefenen en het scheelde maar een haar of ik had zojuist mijn zoon gedood! Hoe onberekenbaar is onze zwakheid, en hoe oneindig is uw wijsheid! Hoe onuitputtelijk uw barmhartigheid!"







Wilde Ganzen

Je hoeft niet goed te zijn

Je hoeft niet op je knieën

honderden kilometers door de woestijn voort te kruipen, vol berouw.

Je hoeft alleen maar het zachte wezen van je lichaam

te laten liefhebben waar het van houdt.

Spreek tot me over wanhoop, de jouwe, en ik zal over de mijne vertellen.

Intussen draait de wereld door.

Intussen bewegen de zon en de heldere kristallen van de regendruppels

zich voort over de landschappen,

over de grasvlaktes en de krachtige bomen,

de bergen en de rivieren.

Intussen maken de wilde ganzen hoog in de heldere blauwe hemel,

zich op om weer huiswaarts te keren,

Wie je ook bent, het doet er niet toe hoe eenzaam,

de wereld biedt zichzelf aan in je verbeelding,

spreekt tot je als de wilde ganzen hard en opwindend,

keer op keer jouw plaats verkondigend

in de orde der dingen.

© Mary Oliver

