

Be gentle | Rachel Holstead

Wees mild met jezelf deze dagen.
Soms brengen onderstromen
verwardheid in ons hart.

We hebben het niet door
en gaan vlug verder,
maar vragen ons af waarom
we moe zijn, of boos, of kribbig.

Ga rustig zitten
bij je wijze grootmoeder,
en laat jezelf
weer een klein kind zijn in haar armen,
en laat komen wat maar komt.

En wanneer het kleine kind
is uitgehuild,
zet het voorzichtig weer op de voeten
en zend het zachtjes terug de wereld in.

En zit, zoals alleen grootmoeders dat kunnen,
bedaard en geaard,
wijs en met glinsterende ogen,
te midden van het wel en wee
van deze waanzinnige wereld.