

3.06 De Herberg

Ons mens-zijn is als een herberg
elke dag komen er nieuwe gasten.

Vrolijkheid, somberheid, een slechte bui,
Er daagt even bewustzijn...
Als een onverwachte bezoeker.

Verwelkom ze allen en bied ze een gastvrij onthaal!
Ook al zijn het een hoop zorgen
Die je huis overhóóp halen.

Behandel toch elke gast met respect.
Misschien ruimt hij iets bij je op
En maakt zo plaats voor iets nieuws, iets goeds.

De sombere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid.
Treed ze lachend bij de deur tegemoet!
En nodig ze binnen.

Wees dankbaar voor wie er maar komt
Want ieder van hen is gestuurd
als een gids uit het onbekende.

Rumi (13e eeuwse Soefi-dichter)

[Uit Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]