



STRALEN ALS DE ZON

VERTRAAG, KIJK OMHOOG,
VERWONDER JE

MORGAN HARPER NICHOLS

INHOUD

- Woord vooraf 4
- Een nieuw avontuur beginnen 7
Lessen van het zonlicht
- Jouw mensen vinden 27
Lessen van de olifanten
- Dieper gaan 47
Lessen van de oceaan
- Je talenten ontdekken 65
Lessen van de bijen
- Je emoties omarmen 87
Lessen van de gitaar
- Je weg vinden door je beproevingen heen 109
Lessen van de leeuwen
- Opnieuw beginnen 129
Lessen van de klimroos
- Verandering verwelkomen 149
Lessen van het heelal
- Jezelf vergeven 169
Lessen van de klei
- Naar je oorsprong terugkeren 187
Lessen van de vlinders
- Over de auteur 208

WOORD VOORAF

In mijn huis ligt een houten treinspoor. Het kronkelt door mijn woonkamer, de keuken in en verder, richting de voordeur.

Die trein is anders dan andere treinen: sommige wagons zijn goederenwagons terwijl andere passagiers vervoeren die uit allerlei verschillende landen van over de hele wereld komen.

Het is een internationaal spoorwegnetwerk dat aangelegd is en onderhouden wordt door mijn zootje Jacob. Het grootste deel van de tijd ben ik een toeschouwer die erbuiten staat, maar er valt heel wat te ontdekken binnen de treinwereld die hij heeft geschapen en die door mijn huis heen zigzagt. Zoveel verhalen en avonturen heeft hij te vertellen en ik wil ze allemaal horen.

Hij is twee, dus die verhalen zijn nog niet echt samenhangend. Hij is nog maar net begonnen met stralen, met spelen, met dromen. Maar ik weet nooit waar hij nu weer mee komt, en ik ben altijd aangenaam verrast. Als hij degene is die het verzint, weet ik dat het een goed verhaal wordt.

Als medeconducteur van mijn eigen reis wil ik mijn leven leven met hetzelfde gevoel van hoop en nieuwsgierigheid als mijn zoon: een nieuwsgierigheid naar de toekomst. Het maakt niet uit of je twee, tweeëndertig of tweeënnegentig bent: je bent nog maar net begonnen met stralen, altijd sta je aan het begin van iets nieuws, een nieuwe ontdekking. Ook al kun je niet altijd de weg bepalen die het leven gaat, je hebt wel de vrijheid om elke dag hoopvol op pad te gaan, vastbesloten om van goedheid je toekomst te maken.

Geloof me, ik weet dat de toekomst beangstigend kan zijn. Het is allemaal zo onbekend. Maar ik wil dat we met z'n allen leren het wonder van groei en vooruitgang te omhelzen – om plannen te maken en te dromen van alle goeds dat ons nog in de schoot kan vallen. Om ervoor te kiezen elk deel van de reis

bewust te beleven, aanwezig te zijn – ja, ook op de moeilijke momenten. Omdat er zoveel te leren valt van ieder nieuw avontuur, zelfs van de momenten die we liever zouden vergeten. Dit boek is mijn dichtelijke interpretatie van de reis van de heldin, van de oproep tot avontuur tot de terugkeer naar huis en alles wat er onderweg gebeurt. Bij elke stap tijdens dit avontuur zoek ik inspiratie bij een plant, een dier, een voorwerp of een ecosysteem. We kunnen daar zoveel van leren en als ik op avontuur ga, vind ik het rustgevend om de wereld om mij heen gade te slaan. Deze nieuwsgierige blik, deze leergierigheid geeft mij het gevoel dat ik deel ben van iets wat groter is dan ikzelf, evenals de wetenschap dat de wereld voortdurend in beweging is en verandert en nieuwe dingen leert. Wij allemaal, met elkaar, in een voorwaartse beweging.

Mijn hoop is dat dit boek een uitnodiging is om nieuwsgierigheid te verwelkomen terwijl jij de volgende stap zet, jouw toekomst in. Ik kan je niet vertellen wat er gaat gebeuren, maar dit kan ik wel zeggen: Zolang je ademhaalt, gaat je verhaal verder. Waar je ook bent als je dit boek openslaat, ik nodig je uit om met me mee te gaan op mijn persoonlijke reis. Tijdens onze reis wil ik jouw fantasie aanmoedigen om van het goede te dromen, het goede in overvloed. En als je dat doet, vertrouw ik erop dat jij tot de ontdekking zult komen dat goedheid je elke dag zal volgen. We hoeven alleen maar onze ogen en ons hart te leren om het te zien.

Ik kan je niet vertellen
wat er gaat gebeuren,
maar dit kan ik wel zeggen:
Zolang je ademt,
sta je nog aan het begin.

MHN



EEN NIEUW AVONTUUR BEGINNEN

LESSEN VAN HET
ZONLICHT

WAT WE VAN HET ZONLICHT LEREN

Elke ochtend gaat de zon op, en elke dag nemen de stralen van de zon ons mee op reis. Uur na uur reist de zon door de hemel, zien wij de wereld in nieuwe kleuren, in een nieuw licht, in nieuwe schaduwen, tot de zon uiteindelijk ondergaat om zijn reis de volgende ochtend te hervatten. Dag in dag uit brengt de zon nieuw leven. Ook al vangen we maar een glimp van het licht op door een raam, we weten dat het zonlicht verschil maakt in ons leven.

En elke zonsopkomst herinnert ons eraan dat zolang we hier nog zijn, in dit glorieuze, gouden licht, ons verhaal nog niet uit is: er komt nog meer, het leven heeft nog meer voor ons in petto. Een volgende dag breekt aan en de nieuwe dageraad is een uitnodiging om onze toekomst met een gevoel van verwachting en avontuur tegemoet te treden.

Ik hoop dat je, telkens als je de warmte van de zonnestralen voelt en telkens als je ziet hoe het licht tussen de bomen danst, mag denken aan deze stralende waarheid: er komt nog meer, je verhaal is nog niet uit, er wacht jou nog meer, een stukje verderop. En wat je ook hebt gezien in dit leven, het Licht zal elke dag voor jou blijven verschijnen. Waag het erop, waag het om met een open hart te leven.

Laten de zonnestralen een herinnering zijn aan deze roep: dat nieuwe avonturen je wachten.

TELKENS ALS IK DENK
DAT IK DE KRACHT NIET HEB,
TIL IK MIJN GEZICHT OP
EN RICHT MIJN VERMOEIDE OGEN
OP DE PLEK VLAK ALTER HET
HALFGESLOTEN OCHTENDGORDIJN.
DAN WEET IK HET WEER:
ALS DE ZONSOPGANG
KAN OVERGAAN IN EEN NIEUWE DAG,
DAN KAN IK DAT OOK.

NET ALS DE ZON
ROEPT DE NIEUWE DAG MIJN NAAM
HET STAAT ME VRIJ
OM LANGZAAM OP TE STAAN.

ALS DE ZON HET KAN: LANGZAAM OPGAAN
IN EEN NIEUWE DAG, DAN KAN IK DAT OOK.
ALS DE ZON HET KAN: LANGZAAM OPGAAN
IN EEN NIEUWE DAG, DAN KAN IK DAT OOK: OPSTAAN.



Er zijn dagen
dat het avontuur me luidkeels roept,
rinkelend als de felgele draaitelfoon
aan de muur van de keuken.
Ik haast me om op te nemen, luister,
vlecht mijn vingers door het gekrulde snoer
en zeg:
'Ja!'
Ik neem de stap.
Ik waag de sprong.
Ik adem diep in en verlaat mijn veilige huis,
om op weg te gaan, iets heel nieuws te gaan doen.


Maar meestal
roept het avontuur me op een fluistertoon,
die alleen mijn oor bereikt
en vraagt:
'Wat nu?'
Het avontuur roept me
om het wonderbaarlijke te ontdekken
in alles wat ik onbeduidend vond.

Als het avontuur
fluisterend komt
en niet felgeel en rinkelend,
dan weet ik weer dat een nieuw avontuur
ook dicht bij huis kan beginnen.

Ik volg de schaduwen
terwijl ze door de kamer bewegen.
Dankzij het zonlicht verschuiven ze,
dag in dag uit,
altijd in beweging.

Ik zie: net als het zonlicht
volgt ook de schaduw zijn eigen pad.

Ik heb geen harde bewijzen nodig om hun reis te volgen.
Ik heb geen kompas nodig om te zien waar ze blijven.
Vandaag is het zonlicht een vriend van de schaduw,
fluistert
over avonturen,
dicht bij huis.



ALS HET GAAT OM
OPNIEUW BEGINNEN
~~DWING JEZELF DAN~~
VOLG DAN JE EIGEN TEMPO
SCHITTER ALS DE ZON
NEEM DE TIJD OM OP TE GAAN

Je kunt het zonlicht niet
in je handen houden,
maar je herkent het
in elke plant,
in ieder scheepsel,
in alle leven
dat het geeft.

Je herkent het
aan de manier waarop
de koningswingerd zijn ranken strekt,
rekkend, reikend
naar een vriendschap met het licht.

Je herkent het
aan de manier waarop
het je kat tevoorschijn roept
om zich te laten koesteren in deze warmte,
haar een middagdutje lang
te betoveren met licht.


Je herkent het
aan de manier waarop
het licht je toevalt door de ramen,
je toezingt na de langste nachten:
'Deze dag is een gloednieuw begin
en hier is ruimte om fel te schijnen,
goud te worden, niets achter te houden
voor jou, zodat je jezelf herkent:
hoe jij altijd al de bedoeling was.'

Deze dag, dit uur, nu.


Elk lichtdeeltje in jou weet dat het waar is.

Neem de tijd om te wennen aan nieuwe schakeringen.
Haast je niet
als je dit licht wordt binnengebracht.
Luister naar je lichaam
terwijl je went aan een nieuwe fase, een andere lichtval.
Voel je niet verplicht
om alles meteen al te overzien.

Ook in dit onbekende licht
kan een nieuw begin zich langzaam ontvouwen.
Haast je niet.
Al doende leer je, leer je nieuwe ritmes kennen.



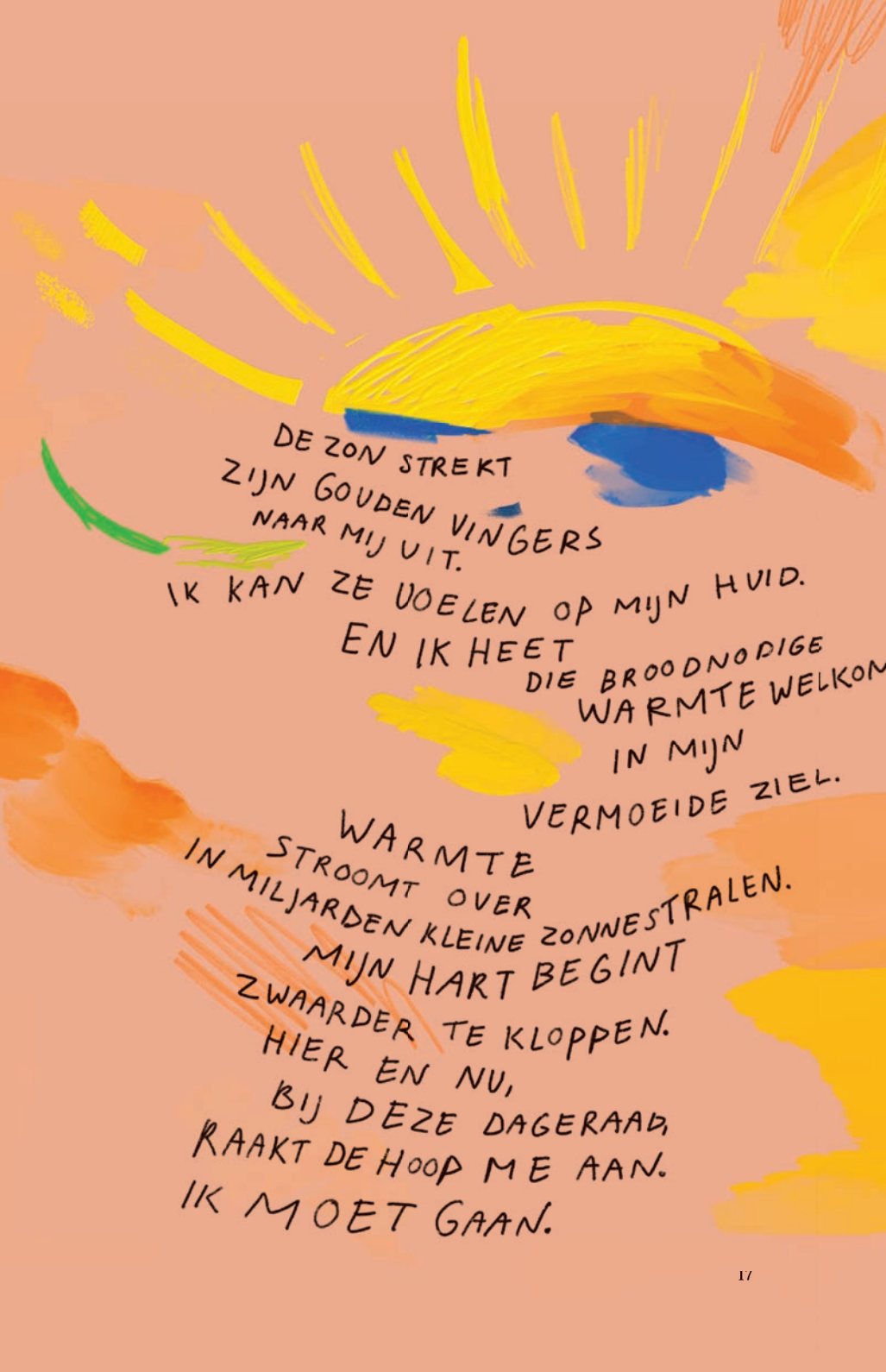
Avontuur is de lege bladzij in een paspoort,
de batterij van een fototoestel voor 100% opgeladen,
een dagschema boordevol mooie plannen,
een treinreis over landsgrenzen heen,
het nieuwe recept dat je durft uitproberen,
de nieuwsgierigheid in de ogen van een kind,
een nieuw boek dat je voor het eerst openslaat,
het album waar je al zo lang op zat te wachten,
de spanning van het onbekende,
alsof je wakker wordt, alsof je leert vliegen
voorbij de grenzen van je eigen veilige wereld.



Laten we drinken
op het avontuur dat roept:
dat je antwoord geeft.
Laten we drinken op de drempel van wat je thuis
bent gaan noemen:
dat je er overheen durft te stappen,
dat je alles wat bekend was
durft te ruilen voor een nieuwe morgen.

Drinken op de acceptatie dat je angsten
je waarschijnlijk zullen inhalen:
dat je mag onthouden dat je moed
dat ook doet.
Dit is het moment om jezelf te laten
vormen door het onbekende.

Zet de eerste stappen
richting de berg:
je ziel roept je om te klimmen.
De wind van de twijfel
stormt je achterna.
Op deze nieuwe hoogtes
moet je opnieuw leren ademen.
Het pad
daagt je uit: hoe sterk
zijn je longen, je rug, je hart?
En je zult afdalen,
aan de andere kant,
in de wetenschap dat je sterker bent
dan je dacht.



DE ZON STREKT
ZIJN GOUDEN VINGERS
NAAR MIJ UIT.

IK KAN ZE VOELLEN OP MIJN HUID.

EN IK HEET
DIE BROODNODIGE
WARMTE WELKOM
IN MIJN

VERMOEIDE ZIEL.

WARMTE
STROOMT OVER
IN MILJARDEN KLEINE ZONNESTRALLEN.
MIJN HART BEGINT

ZWAARDER TE KLOPPEN.

HIER EN NU,

BIJ DEZE DAGERAAD,
RAAKT DE HOOP ME AAN.

IK MOET GAAN.

WIE HEEFT JE WIJSGEMAAKT
DAT JE NIET VRIJ ZOU ZIJN
OM AF TE STEKEN NAAR
DE DIEPTE?

Dit boek is een ode aan nieuwsgierigheid en verwondering, en een oproep om vertrouwen te hebben in het leven dat voor je ligt. Alles wat je nodig hebt voor je levensreis is aanwezig in de wereld om je heen. De populaire auteur en Instadichter Morgan Harper Nichols moedigt je aan oog te hebben voor je diepste verlangens, je te laten inspireren door de natuur en in vertrouwen stappen vooruit te zetten, in de wetenschap dat goedheid en gulheid nooit ver weg zijn. Het onbekende wacht op je. Het is tijd om te gaan.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT



9 789029 735117 >