

## BELOOF ME (AANBEVELING)

*Engelse versie: Recommendation, Thich Nhat Hanh  
Call me by my true names, pagina 18-19  
Calming the Fearful Mind, pagina 7-8*

Beloof me,  
beloof me vandaag,  
beloof me nu,  
terwijl de zon boven ons hoofd staat  
precies op het hoogste punt,  
beloof me:

Zelfs als zij  
je met een berg haat en geweld neerslaan,  
zelfs als zij op jou stappen en je verpletteren  
als een worm,  
zelfs als zij je uiteenrijten en je ingewanden blootleggen,  
herinner, broeder en zuster,  
herinner:  
de mens is niet onze vijand.

Het enige wat jou waardig is, is mededogen:  
onwankelbaar, onbegrensd en onvoorwaardelijk.  
Haat zal nooit op jouw gezicht  
het beest in de mens laten zien.

Op een dag, als je dit beest alleen onder ogen ziet,  
met ongeschonden moed en vriendelijke ogen,  
zal onbezorgd (zelfs als niemand ze ziet),  
uit je glimlach  
een bloem bloeien.  
En die van je houden  
zullen je aanschouwen  
door tienduizend woorden van geboorte en dood heen.

Weer alleen,  
zal ik met gebogen hoofd verder gaan.  
Wetend, dat liefde eeuwig is geworden.  
Op de lange, ruwe weg,  
zullen zon en maan  
blijven schijnen.



<https://www.aandacht.net/>

[info@aandacht.net](mailto:info@aandacht.net)