

Inleiding

Pijn is iets heel menselijks, heel gewoons, iets wat helemaal hoort bij het leven. We ervaren allemaal zo nu en dan pijn. Lichamelijke pijn, emotionele pijn, geestelijke pijn. Maar ook al hoort pijn bij het leven, hij is soms moeilijk te verdragen. Vaak verzetten we ons tegen dat nare gevoel, willen we dat het weggaat, maken we ons er zorgen over of negeren we het liever – maar eigenlijk verergert dit de pijn.



Het is de kunst om de pijn zachtjes tegemoet te treden, naar hem te luisteren en zijn lessen stapje voor stapje te leren. Dat is een hele kunst; een levenskunst. Ik wens je veel zachtheid toe bij deze ontdekkingsreis.

Saskia





Vergeet nooit dat je hulp, steun, geruststelling en liefde kunt vragen, zodat je niet alleen bent met je pijn.





Pijn opent je. Het is als het kraken van een
noot. Binnenin zit iets waardevols.



A soft-focus photograph of two kittens in a grassy field. One kitten is white with a small orange patch on its face, and the other is brown and white tabby. They are both looking towards the right. The text is overlaid on the left side of the image.

Blijf zoeken tot je heling of vrede vindt.
Laat je niet van de wijs brengen. Voor
iedereen is er heling of vrede.



A group of ginger and white kittens are huddled together in a nest made of straw. One kitten is visible at the top, looking out. Another is in the center, looking towards the camera. A third is at the bottom, looking towards the camera. The text is overlaid on the image.

Geef pijn aandacht door hem te voelen, zonder oordeel. Denk er niets over. Pijn betekent op zichzelf niets. Het is alleen een sensatie die jou roept.