

Innerlijke reis

Geliefd mens,

Van alle levende wezens zijn mensen het langst aangewezen op anderen voordat ze hun eigen weg kunnen gaan. Dit komt door onze kwetsbaarheid bij de geboorte, de trage groei van onze hersenen en de rijkdom én uitdaging van het indrukwekkende web van sociale en culturele verbindingen waarvan we deel uitmaken. Vaak verloopt deze ontwikkeling bijna ongemerkt en soms wordt ze glashelder zichtbaar. Als vader herinner ik me nog levendig de fase van onze kinderen waarin veel gepaard ging met de trotse roep: 'Ikke zelf doen!' Met een glimlach aanschouwde ik hoe hun verlangen naar zelfstandigheid zich mengde met hun nog zo tere afhankelijkheid. Het is een paradox die ons mens-zijn diep tekent: we willen *onzelf zijn én in verbondenheid leven*. Maar hoe vind je die balans?

In de zoektocht naar jezelf ontstaan vroeg of laat universele vragen als: Wie ben ik? Wie wil ik zijn? En hoe pas *ik* in *samen*? Dergelijke vragen komen niet uitsluitend zachtjes aankloppen, maar soms stormen ze binnen op momenten waarop je er het minst op voorbereid bent. Ze kunnen je uitdagen, ontroeren en zelfs verontrusten. Herken je de momenten in je eigen leven?

Het vinden van antwoorden op deze existentiële vragen is een persoonlijke verantwoordelijkheid. Tegelijkertijd kunnen verhalen van anderen ons inspireren en bemoedigen. Door ervaringen te delen, maken we elkaar sterker en vinden we wellicht de moed om onze eigen antwoorden te ontdekken. Om die reden verwijs ik graag naar het artikel 'Mijn plek' uit *VANDAAG Magazine*¹. Hierin deelt Johanna Hoogendam haar innerlijke reis met de lezer en wat deze haar heeft gebracht. Haar verhaal bracht mij tot een aantal overwegingen:

In een wereld die vaak zo hectisch en veeleisend is, hebben we soms de neiging voorbij te gaan aan het belang van stil te staan en naar binnen te keren. Soms 'dwingt' het leven je tot zo'n moment, maar het vraagt ook moed en wijsheid om je dit niet alleen maar te laten overkomen. Wat zou er gebeuren als je jezelf toestaat om af en toe even stil te staan? Om die rust te zoeken voordat het leven je ertoe dwingt?

Dergelijke momenten van zelfreflectie vragen een veilige omgeving. Een plek waar je mag thuiskomen, je zorgen kunt loslaten en op adem kunt komen. Dit kan een fysieke plek zijn, zoals in de gemeenschap of een plek in de natuur, maar ook een innerlijke ruimte waarin we onszelf toestaan om stil te worden en te luisteren naar onze innerlijke stem.

Zelfonderzoek vraagt naast moed ook eerlijkheid. Het zonder oordeel erkennen van je beperkingen, het loslaten van het vertrouwde en omarmen van het niet zeker weten is niet gemakkelijk, maar kan wel ruimte bieden voor nieuwe perspectieven en mogelijkheden. Het geeft de kans om niet alleen je kwetsbaarheid te zien, maar ook de kracht die daaruit kan voortkomen.

Wanneer er zich beelden ontfouwen over wat voor jou van diepe waarde is, is het de vraag of je gehoor wilt en kunt geven aan die nieuwe inzichten. Het vertrouwde loslaten is al niet gemakkelijk, maar het onbekende tegemoet te gaan – met al haar onzekerheden – vraagt ongelooflijk veel moed. En toch...

En toch, wanneer je het aandurft om jezelf moedig en eerlijk te bevragen, te luisteren naar je innerlijke stem en het onbekende aan te gaan, kan er mogelijk iets wonderlijks gebeuren. Het zou zomaar kunnen dat het *jezelf zijn* én het *in verbondenheid leven* samenvallen. Dat jouw plaats in het grote geheel ineens op z'n plek valt. En hoe dat eruit ziet? Kijk maar eens met zorg en aandacht naar de foto bij het artikel.

Met een hartelijke groet,
broeder Marten van der Wal



Aandacht voor alle vredewerkers