

Stilstaan

Geliefd mens,

*Wie ben ik? Ze zeggen mij vaak
dat ik sterk naar buiten treed,
dat ik helder en stevig spreek,
dat ik rustig de dingen draag.
Ben ik dat werkelijk?
Of ben ik slechts datgene
wat ik van mezelf weet?*¹

Soms zijn er van die momenten waarop je stilstaat en je je afvraagt: hoe ben ik hier eigenlijk gekomen? Misschien herkent u dat wel. Zo'n gevoel dat je even terugkijkt naar de stappen die je hebt gezet, de keuzes die je hebt gemaakt en de mensen die je onderweg hebt ontmoet. Alsof je in een dagboek bladert en de reis die je hebt gemaakt voor je ogen ziet passeren. Een reis met ups en downs die soms eenzaam voelde, maar tegelijkertijd gevuld was met ontmoetingen die me deden groeien in hoe ik in het leven wil staan.

Hoe kom ik tot de rust om stil te staan bij waar ik sta en wie ik ben? Lukt me dat alleen als er verder niemand is en er geen beroep op me wordt gedaan? Wat helpt is stilte. Het soort stilte waarin je jezelf kunt horen denken, waarin je je diepste vragen durft te stellen. 'Wie ben ik?' en 'Wat wil ik echt?' zijn dan vragen die keer op keer terugkomen. Dat voelt soms ongemakkelijk, alsof je een vreemde ontmoet. Maar juist in die stilte ontdek je stukjes van je eigen waarheid.

De filosoof Jean-Paul Sartre zei ooit: 'De mens is veroordeeld tot vrijheid.' En daar achteraan: 'Want eenmaal in de wereld geworpen, is hij verantwoordelijk voor alles wat hij doet. Het is aan jou om (het leven) een betekenis te geven.' Zulke woorden geven kracht. Het idee dat je het leven - jóúw leven - zélf betekenis kan geven, geeft het vertrouwen om keuzes te maken die bij jou passen.

Soms voelt het alsof je onderweg verdwaalt. De balans tussen rust en ruimte is dan ver te zoeken, je hebt het gevoel van continu 'aan' staan. Hoewel je waarde hecht aan 'er zijn' voor de ander, heb je ook tijd voor jezelf nodig. En dat kan dan egoïstisch voelen, alsof je tekortschiet. Maar hoe kun je er voor een ander zijn als je niet eerst voor jezelf zorgt? Hoewel dit een simpele en onbetwistbare waarheid is, blijft het de les die keer op keer geleerd moet worden. Reflectie op waar je staat - zowel in kracht als tekortkoming - helpt om met meer mildheid naar jezelf te kijken. Wat gaat er goed? Waar ben ik trots op? Het zijn vragen die ruimte maken en de balans weer kunnen herstellen.

Misschien voel ik me dan weer even deel van dat magische, grotere geheel. Je reist namelijk nooit alleen. Jouw tocht is verweven met het wondere leven en staat in verbinding met de ander en met de wereld. Wanneer wij denken aan onze plek in die wereld, kunnen we een diep verlangen voelen om bij te dragen aan iets groters. Misschien is dat de essentie van onze reis: ontdekken hoe we vanuit onze eigen kracht verbinding kunnen blijven maken met anderen en met de wereld. Dat mag met vallen en opstaan. Die gedachte is zowel troostend als inspirerend. Het is ons geloof van waaruit wij onze weg weer willen gaan.

Dus neem een moment. Kijk om je heen. Vraag jezelf af: waar sta ik nu? En wees niet bang om die vragen ook met anderen te delen. Samen zijn we een netwerk van reizigers, ieder met een uniek verhaal, maar allemaal op zoek naar hetzelfde: verbinding, liefde en een betekenisvol leven.

Met hartelijke groet,
zuster Marieke van Muijden en zuster Judith Masselman



¹ Fragment gedicht *Wer bin ich?* Dietrich Bonhoeffer (vrij vertaald)