

Reis naar je liefdevolle zelf

Geliefd mens,

In ieder van ons schuilt veelstemmigheid. We dragen herinneringen en verlangens in ons, vreugde en zorgen, wijsheid en onzekerheid. Soms voelen we ons krachtig en verbonden, soms juist zoekend en onzeker. We kennen allemaal die innerlijke stemmen: een deel dat vol vertrouwen de toekomst tegemoet treedt, terwijl een ander deel vreest te falen. Soms klinkt er een kritische stem die fluistert dat we niet goed genoeg zijn, terwijl op andere momenten een speelse, nieuwsgierige kant ons uitnodigt om nieuwe paden te verkennen. We bewegen voortdurend tussen het verlangen naar avontuur en de behoefte aan houvast.

Wij geloven dat ieder mens van nature goed en liefdevol is. Daardoor hebben we het vermogen om ons te verbinden met anderen, om te troosten en vreugde te delen. Tegelijkertijd bezitten we ook de kracht om met vertrouwen en mildheid naar onszelf te kijken, om veerkrachtig en moedig ons eigen pad te bewandelen. Maar het leven laat zijn sporen na. Ervaringen kunnen ons doen twijfelen aan onze eigen kracht, waardoor we soms afstand nemen van wat ons ten diepste drijft. We bouwen beschermende muren om ons hart, verliezen het contact met onze innerlijke wijsheid of raken vervreemd van onze eigen gevoelens.

Die afstand kan ons soms vervreemden van wie we in wezen zijn. Schrijfster Griet Op de Beeck verwoordt die vervreemding maar ook het belang om er met mildheid naar te kijken: *We hebben allemaal een binnenwereld die we niet goed begrijpen. Delen van onszelf die beschadigd zijn, die schreeuwen om gehoord te worden, die bang of boos of eenzaam zijn. Maar wat als we hen niet langer de rug toekeren? Wat als we hen, hoe moeilijk ook, tegemoet treden met zachtheid?* ¹

We dragen allemaal een kern in ons - een *Zelf* - die niet beschadigd raakt, hoe turbulent de weg ook is. Het is een plek van rust, compassie en wijsheid, een plek waar de liefde heerst. De innerlijke reis is een weg terug naar deze kern. Niet door onszelf te dwingen of te oordelen, maar door met liefdevolle aandacht te luisteren naar wat er in ons leeft. Door de delen van ons die worstelen niet weg te duwen, maar ze vriendelijk tegemoet te treden. In de stilte van ons hart kunnen we ontdekken dat we meer zijn dan de stemmen van angst, hoop of verlangen. Wij zijn de ruimte die al deze stemmen draagt.

Als we de moed hebben om in die ruimte te willen zijn, kunnen we de verbinding met onszelf hervinden. Wanneer je vrede vindt met je innerlijke wereld, kun je ook oprechter en liefdevoller aanwezig zijn in de wereld om ons heen. Het is de kracht van de innerlijke reis waarover Sabien Tiels en Stef Bos zingen: *“Zoek een weg, durf te vallen, wees niet bang voor de storm. Volg je hart, ga recht door zee. Het maakt niet uit waarheen, als je maar hebt liefgehad.”* ²

De weg terug naar onszelf kan soms uitdagend zijn, maar in ontmoetingen met anderen kunnen we herkenning en bemoediging vinden. Zoals het vertrouwde geluid van je eigen taal in een vreemd land, kan het delen van ervaringen en het horen van andermans reis ons helpen om ons eigen pad te hervinden. We zijn niet alleen op deze reis; we dragen elkaar. In de gemeenschappen waar we deel van zijn, geloven we in de kracht van verbinding. We herkennen iets van onszelf in de ander en het andere. Dit besef sluit aan bij de diepste lagen van ons geloof: dat er in ieder van ons een vonk is van het grotere geheel, een heilige ruimte waarin we niet verloren kunnen gaan.

Laten we deze week de uitnodiging aannemen om met mildheid en nieuwsgierigheid naar onszelf en het andere te kijken. Niet om te oordelen, maar om te beseffen dat we in onze veelheid één zijn. En dat we daarin iets groters aanraken dan onszelf.

Met een hartelijke groet,
zuster Maaïke Blomsma en broeder Andrew Hoffmanns



¹ Griet Op de Beeck, in *Het wordt beter*

² Sabien Tiels & Stef Bos, *De Reis*

Illustratie: Merijntje aan de Rijn (Merijntje Betzema)