

Die Reise zu deinem liebenden Selbst

Geliebter Mensch,

in jedem von uns steckt eine vielstimmige Vergangenheit. Wir tragen Erinnerungen und Sehnsüchte, Freuden und Sorgen, Weisheit und Unsicherheit in uns. Manchmal fühlen wir uns stark und verbunden, manchmal suchend und unsicher. Wir alle kennen diese inneren Stimmen: Ein Teil blickt mit Zuversicht in die Zukunft, während ein anderer Teil Angst vor dem Scheitern hat. Manchmal flüstert eine kritische Stimme, dass wir nicht gut genug sind, während eine spielerische, neugierige Seite uns einlädt, neue Wege zu erkunden. Wir bewegen uns ständig zwischen dem Wunsch nach Abenteuer und dem Bedürfnis an sicherem Halt.

Wir glauben, dass jeder Mensch von Natur aus gut und liebevoll ist. Wir haben die Fähigkeit, uns mit anderen zu verbinden, zu trösten und Freude zu teilen. Gleichzeitig besitzen wir auch die Kraft, uns selbst mit Zuversicht und Milde zu betrachten, um unseren eigenen Weg voller Zuversicht und Mut zu gehen. Doch das Leben hinterlässt seine Spuren. Erfahrungen können uns an unserer eigenen Stärke zweifeln lassen und uns manchmal von dem distanzieren, was uns im Inneren antreibt. Wir errichten Schutzmauern um unser Herz, verlieren den Kontakt zu unserer inneren Weisheit oder entfremden uns von unseren eigenen Gefühlen.

Diese Distanz kann uns manchmal von dem entfremden, was wir eigentlich sind. Die Schriftstellerin Griet Op de Beeck fasst diese Entfremdung in Worte, aber auch, wie wichtig es ist, sie mit Sanftmut zu betrachten: „*Wir alle haben eine innere Welt, die wir nicht vollständig verstehen. Teile von uns, die beschädigt sind, die danach schreien, gehört zu werden, die Angst haben oder wütend oder einsam sind. Aber was wäre, wenn wir aufhören würden, ihnen den Rücken zuzukehren? Was wäre, wenn wir ihnen, wie schwierig es auch sein mag, mit Sanftmut begegnen würden?*“¹

Wir alle tragen einen Kern in uns - ein *Selbst* - das nicht beschädigt wird, wie turbulent der Weg auch sein mag. Es ist ein Ort des Friedens, des Mitgefühls und der Weisheit, ein Ort, an dem die Liebe regiert. Die innere Reise ist ein Weg zurück zu diesem Kern. Nicht indem wir uns zwingen oder verurteilen, sondern indem wir mit liebevoller Aufmerksamkeit auf das hören, was in uns lebt. Indem wir die Teile in uns, die mit sich ringen, nicht wegschieben, sondern ihnen mit Freundlichkeit begegnen. In der Stille unseres Herzens können wir entdecken, dass wir mehr sind als die Stimmen der Angst, der Hoffnung oder der Sehnsucht. Wir sind der Raum, der all diese Stimmen trägt.

Wenn wir den Mut haben, in diesem Raum zu sein, können wir uns wieder mit uns selbst verbinden. Wenn du Frieden mit deiner inneren Welt findest, kannst du auch in der Welt um dich herum aufrichtiger und liebevoller präsent sein. Das ist die Kraft der inneren Reise, von der Sabien Tiels und Stef Bos singen: „*Finde einen Weg, wage es zu fallen, hab keine Angst vor dem Sturm. Folge deinem Herzen, geh aufrichtig deinen Weg. Egal wohin es dich treibt, wenn du nur geliebt hast.*“²

Der Weg zurück zu uns selbst kann manchmal schwierig sein, aber in der Begegnung mit anderen können wir Anerkennung und Ermutigung finden. Wie der vertraute Klang der eigenen Sprache in einem fremden Land können der Austausch von Erfahrungen und die Erzählungen von den Reisen anderer uns helfen, unseren eigenen Weg wiederzufinden. Wir sind nicht allein auf dieser Reise; wir tragen uns gegenseitig. In den Gemeinschaften, denen wir angehören, glauben wir an die Kraft der Verbindung. Wir erkennen im Anderen und Fremden etwas von uns selbst. Diese Erkenntnis verbindet uns mit den tiefsten Schichten unseres Glaubens: dass in jedem von uns ein Funke des größeren Ganzen steckt, ein heiliger Raum, in dem wir nicht verloren gehen können.

Lass uns in dieser Woche die Einladung annehmen, uns selbst und den anderen mit Milde und Neugierde zu betrachten. Nicht um zu urteilen, sondern um zu erkennen, dass wir in unserer Vielfältigkeit eins sind. Und dass wir damit etwas berühren, das größer ist als wir selbst.

Mit einem herzlichen Gruß

Schwester Maaike Blomsma und Bruder Andrew Hoffmanns



¹ Griet Op de Beeck, in *Het wordt beter (Es wird besser)*

² Sabien Tiels & Stef Bos, *De Reis (Die Reise)*

Illustration: Merijntje aan de Rijn (Merijntje Betzema)