

Welke weg sla jij in?



Onlangs had ik een opfrisles om weer auto te gaan rijden.

Zo'n twintig geleden stapte ik voor het laatst uit.

Opnieuw achter het stuur zitten, ging me vlot af.

Maar de route...

Ik woon nog niet lang in deze omgeving.

Ik heb een oriëntatie gebaseerd op trein, fiets en twee voeten.

Met die auto ben ik door totaal onbekende gebieden getuft.

Soms sloten ze onverwacht weer aan: "Oh! Zijn we hier!"

En hup, we gingen weer verder door gebieden, die ik nog nooit zag.

Goddank had ik een rijinstructeur naast me zitten, die alle wegen wel kende.

En ongetwijfeld al veel bloopers had gezien.

Leren Leven

Ons leven leven, leren we op zo'n manier niet.

Tuurlijk krijgen we goede raad.

Tuurlijk zijn er regels.

Voornameijk leren we leven door ons leven te leven.

We leren leven door ons engagement met onze mogelijkheden, voorkeuren, kansen en passies.

Op koers?

Op grond van onze ervaringen sturen we onze koers bij.

Gaat het voorspoedig, dan volgen we dezelfde koers.

Zit het tegen, dan zoeken we naar een nieuwe koers.

Willen we andere doelen bereiken, dan verleggen we ons koers.

Hoe bepaal jij of je op koers zit?

Pas achteraf kunnen we zien, waartoe het heeft geleid.

Waar zijn we uitgekomen?

Is de situatie waarin we ons bevinden naar onze tevredenheid?

Zien we de ruimte, waarin we onze weg kunnen vervolgen?

Het leven wordt voorwaarts geleefd, maar achterwaarts begrepen.

Zo kopte de Deense filosoof Søren Kierkegaard de dynamiek van onze levenslessen in.

We gaan in een richting, waarin we ervaringen hebben.

Pas achteraf kunnen we reflecteren op wat het ons gebracht heeft.

Zie jij een rode draad in je leven?

Wat geloven we over het leven?

Onze keuzes worden beïnvloed door wat we geloven wat mogelijk is.

Wat denk jij dat mogelijk is voor jou?

Onze overtuigingen over ons lot, over wat we waard zijn of verdienen, over de mildheid van het leven of een opperwezen: allemaal kleuren ze ons perspectief.

Een moederwond beperkt ons denken

Het zal zonneklaar zijn dat een moederwond ons beperkt in de mogelijkheden om het engagement met het leven aan te gaan.

Laag zelfbeeld.

Weinig vertrouwen.

Minderwaardigheidsgevoelens.

Schuldgevoel en schaamte.

Dat leeft niet zo prettig.

Als het tegenzit...

Iedereen krijgt wel eens een trap voor de kiezen van het leven.

Zware tegenslag.

Of groot probleem.

Of groot verlies.

Heel vaak veranderen we de koers, omdat wij door de gebeurtenissen veranderen.

Hoe en waardoor is jouw koers veranderd?

Kruispunten

Eigenlijk is elk moment een kruispunt in ons leven.

Een kruispunt ervaren we sterker bij ingrijpende gebeurtenissen.

Op jezelf gaan wonen.

Nieuw werk.

Verbroken relatie.

Kind krijgen.

Dood van een naaste. ...

Alsof het leven ons wakker schudt...

Vrijheid

Eigenlijk kunnen we elk moment kiezen.

Kiezen of we doorgaan op dezelfde weg, die we zijn ingeslagen.

Of we een pauze inlassen.

Of we een nieuwe route kiezen.

Elk moment kunnen we van richting veranderen.

Het hangt ervan af welk richtpunt we voor ogen hebben.

Onze overtuigingen bepalen onze blik.

Bevrijding

Het zal je niet verbazen dat ik de tip geef om een richting te kiezen, die je bevrijdt van alles wat je bezwaart.

Ik ben ervan overtuigd dat die richtingen bestaan.

Door die weg te gaan, kun je ervaren op welke manieren jouw welbevinden en levenskwaliteit verbetert.

Dat het mogelijk is, weet ik.

Hoe het voor jou zal zijn, is jouw avontuurlijke weg.

Ieders leven is uniek, al delen we allemaal hetzelfde verlangen naar heelheid, vervulling en verbinding.

Vertrouw op je ziel

De rijinstructeur, die het leven ons meegeeft, is onze ziel.

In onze ziel wonen onze diepste drijfveren naar heelheid, vervulling en verbinding.

Onze ziel tettert en schettert niet.

Het is de zachte stem in ons binnenste, waarvan we de signalen moeten leren kennen.

De signalen van onze ziel bieden het tegenwicht aan de negatieve overtuigingen, die in ons zijn ingeëtst door de negatieve overtuigingen van onze ouders en verzorgers en/of de omgeving waarin we opgroeiden. Oftewel: onze moederwond.

Die negatieve overtuigingen zijn uitdrukking van pijn, die van generatie op generatie wordt doorgegeven.

De diepste waarheid over onze aard en waarde zijn ze ten ene male niet.

Menselijke waardigheid

“Alle mensen worden vrij en gelijk in waardigheid en rechten geboren, ”stelt Artikel 1 van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens.

De mens is geschapen naar Gods beeld en gelijkenis, stelt het eerste boek in de christelijke bijbel.

God, Die waarheid is en licht en kracht en liefde, zonder spoor van duisternis.

Reflecteer op je leven.

Luister naar de zachte stem van je ziel.

En kies de richting die leidt naar vervulling, heelheid en verbinding.

Innerlijke vrijheid

Zelfs al zou je niets kunnen veranderen aan de richting, die je gaat, heb je een vrijheid.

Dat is je innerlijke vrijheid.

Viktor Frankl, grondlegger van de logotherapie en overlever van concentratiekampen, stelde: “In alle situaties, ongeacht hoe moeilijk of pijnlijk ze zijn, heb je altijd de ultieme vrijheid je eigen houding te bepalen.”

Het is aan ons te besluiten dat te doen, als de situatie daarom vraagt.

Ik wens je toe dat je achterwaarts zult begrijpen, welke koerswijzigingen je leven fundamenteel hebben verbeterd.

Afbeelding:

Detail van het beeld *Door recht krijgt de mens vrijheid* door

Feico Hajonides, namens Amnesty International, in het centrum van Lochem.