

Geestelijke begeleiding – waarom zou je dat zoeken?

In het leven komt het nodige op je af. We slapen en staan op; we eten en drinken; we zorgen voor brood op de plank; we onderhouden familieverbanden en vriendschappen; we zoeken op z'n tijd naar vermaak. Meestal zijn we niet bezig met de vraag naar de zin van ons bestaan of met het onderscheid maken tussen wat er werkelijk toe doet en wat ons daarvan afhoudt. Soms doet die vraag zich aan je voor als je geconfronteerd wordt met het levenseinde van iemand die een rol in je leven speelt of met een ingrijpende handicap of een crisis. Mensen met burn-out-klachten stuiten daar ook op. En je kunt ook geleerd hebben dat het goed is af en toe stil te worden en aandacht te geven aan wat de bron van je leven is.

Daar is een prachtig beeld voor dat je kunt lezen bij de Amerikaanse theoloog Howard Thurman. Vrij vertaald zegt hij: 'Je kunt het leven vergelijken met het varen op een oceaan. Als golven komen al die dingen van het leven op je af. Uitdagingen, verplichtingen, crises, verrukkingen, afspraken enz. Je kunt ervoor kiezen dat je af en toe een eiland van stilte aandoet. Daar kun je een moment tot jezelf komen. Op dat eiland is een 'heilige plaats', een ruimte waar je in contact kunt komen met wat je werkelijk aangaat. Noem het 'God', het 'Onvoorwaardelijke', werkelijke 'Liefde'. Maar vóór die heilige plaats staat een engel met een vlammend zwaard. Weer een symbool en nu voor wat onvoorwaardelijk onderscheidend is. Je komt pas langs die engel bij de heilige plaats met wat je werkelijk meent, met wat zonder goedpraten authentiek voor jou is.'

Soms heb je het nodig dat iemand met je meezoekt naar wat voor jou werkelijk authentiek is om te komen bij wat je onvoorwaardelijk aangaat of om een keuze te maken die goed is.

De laatste jaren hebben mensen zich laten scholen om anderen te begeleiden in het zoekproces dat bij zulke vragen nodig is. Ze hebben geleerd te luisteren naar wat zich in henzelf afspeelt. Wat schept ruimte in jezelf om met die vragen bezig te zijn? Wat helpt daarbij en wat kan blokkerend werken? En ze zijn geschoold in het mee te zoeken met een ander.

De aandacht is dan niet gericht op het oplossen van een probleem of het 'beter' worden. Het gaat dan om het scheppen van een ruimte en een sfeer die uitnodigt tot het gaan van die weg van zoeken naar wat er werkelijk toe doet. Geestelijke begeleiding inspireert mensen om authenticiteit te ervaren in hun leven als ze aandacht geven aan de grond van het bestaan, de diepste waarheid over leven en dood. Daar kan dat fascinerende woordje 'God' klinken, maar dat hoeft niet.