

Herbronnen

Door Isabella Wijnberg

Graag neem ik u komende vijf minuten mee op een bergwandeling. Teneinde de tocht zo licht mogelijk te maken vraag ik u en mijzelf alles achter te laten: ons mobieltje, het werk, onze dierbaren, al onze zorgen en angsten. Alles en iedereen mag u achterlaten aan de voet van de berg om in alle onbezorgdheid de tocht te kunnen ondernemen.

Onze tocht begint goed met een zwak ochtendzonnetje en een licht stijgende opgang. Er schiet een berggeitje weg en we zien mooie gele Arnica-bloemen en blauwe monnikskap. Langzaam maar zeker raken de gedachtes aan dat wat we hebben achtergelaten meer naar de achtergrond. Alsof iedere stap niet enkel een fysieke maar ook een geestelijke afstand schept.

Dan begint een van ons te praten over het afgelopen jaar. De onzekerheid. Het steeds weer opnieuw aanpassen. De lastige discussies in de maatschappij. Maar ook over hoe deze tijd ruimte geeft voor nieuwe ontdekkingen. Over het verlangen naar daadwerkelijk contact. De rust van een vrijwel lege sociale kalender. Kiezen voor wat echt is.

Het pad wordt stijl en onherbergzaam. Wat hijgend komen we uiteindelijk boven aan. Het hoogste punt van de berg met daarop een kruis. Wat een schoonheid! En wat zijn we klein in vergelijking met de hoogte van de berg en de uitgestrekte hemel. Ik ben intens dankbaar.

Tegelijkertijd kijken we in de richting van Afghanistan, Jemen, Ethiopië en zovele andere landen waar mensen in armoede leven en diep lijden. We rusten in de schaduw van het kruis waar we al het lijden neerleggen. We lunchen samen. En daar is het begin van een stroom helder water. Heerlijk om de dorst te lessen, verkoeling te vinden en ons te verfrissen in het zuiverende water. Het is aangenaam om boven op de berg te vertoeven.

Toch moeten we terug. De terugweg is altijd het gevaarlijkste en lastigste van iedere bergtocht. Het kost moeite niet te vallen en in de rust en vrede van de bergtop te blijven. Gemengde gevoelens dringen zich bij me op. Enerzijds het verlangen weer naar boven te gaan. Anderzijds zin om weer beneden te zijn en weer vol aan de bak te kunnen. Het is lastig te genieten van dit moment van afdaling, van overgang. Nieuwsgierig kijk ik uw kant op. Zou u dezelfde strijd kennen?

We komen veilig beneden aan. Nog wat natrillend van de inspanning maar het hart vervuld van de ervaringen van de tocht. En daar komt het moment dat we alles terugvinden wat we hebben achtergelaten. Alle dierbaren, verantwoordelijkheden en dromen. Maar ook alle zorgen en angsten. Ze liggen voor ons. Welke hiervan gaan we weer meenemen? En in welke volgorde? Wat heeft prioriteit vandaag?

Deze bergtocht waarop ik u heb meegenomen, is toegankelijk voor iedereen – ongeacht de omstandigheden. Ik maak hem iedere dag, gewoon thuis of in de kerk, in het diepst van mijn hart. Deze tocht heet 'het stil gebed'. Mijn persoonlijke reisgezel is Jezus. Hij helpt me naar boven naar het weidse uitzicht van de top, verkwikt me en helpt me ook weer naar beneden. En na afloop wacht de keuze die ik ook weer samen met Hem mag maken: wat en wie gaan er in mijn rugzak voor vandaag?

Afgelopen 1,5 jaar zijn we allemaal gedwongen op een soort van retraite geweest, waarbij veel van onze normale afleidingen en routines opeens weg waren. En ongeacht hoe u deze periode heeft beleefd: als bij een bergwandeling of het gebed geldt dat nu langzaam maar zeker de meest lastige en belangrijke periode aanbreekt: weer afdalen naar het nieuwe normaal. En ik zou u willen uitdagen dit niet zomaar te laten gebeuren en komende dagen wat tijd te reserveren om na te denken en keuzes te maken. Wat waren in de afgelopen 1,5 jaar momenten waarop ik een diepe vrede en vreugde heb ervaren? Wanneer kon ik genieten van en met God? En welk klein en concreet besluit kan ik nemen voor de komende periode zodat ik weer bijtijds kan herbronnen? Misschien het prikken van een vast moment voor stil gebed? Een keer per week uitgebreid koken en eten met het gezin? Een eenzame buurvrouw regelmatig bezoeken? U mag het zeggen.

Ik hoop in ieder geval nog vaak met u de berg op te gaan om de dingen in een ander perspectief te zien en te kunnen putten aan de bron. En ik wens u veel zegen, wijsheid en vreugde op uw tocht – in het bijzonder natuurlijk bij de afdaling!