

Oproep van Marieke de Vrij

Zelfreflectie in relatie tot overgeven en overgave

Dit jaar ben ik bezinning aangegaan op het woord 'overgeven' en, daaraan gerelateerd, 'overgave'. Gaandeweg werden deze woorden steeds rijker aan betekenis en ik wil dit graag met u delen als oproep tot zelfreflectie, opdat ook u er uw profijt uit kunt halen. Ik zal dit doen aan de hand van de volgende stappen:

1. Overgave aan je eigen wezenlijke opdracht
2. Zelfbewust misselijkheden 'overgeven'
3. Overgeven aan derden datgene wat jij niet nog langer noodzakelijkerwijs hoeft te doen
4. Niet meer inhoud overgeven aan derden (waaronder inzichten en handelingen) dan dat zij in eigen verantwoordelijkheid kunnen aannemen en in de tijd omzetten in doen
5. Overdragen aan een team
6. Overgeven aan de kosmos

'Dat wat je op je pad ontmoet en dat wat je bijzonder raakt, strekt je tot lering en creëert je persoonlijke levensweg'

Inleiding

Allereerst, overgeven vraagt moed en bewustzijn. Het vraagt soms, tijdelijk of langdurig, om een stap voorwaarts te doen, zichtbaar te worden ten overstaan van anderen. Maar het kan je ook vragen een stap zijwaarts te zetten om gezamenlijkheid te bereiken of om juist naar achteren te treden, opdat anderen kunnen toetreden. Het vraagt overzicht en bewustzijn op wat jij binnen jouw draagvlak kan betekenen zonder miskennis naar jezelf toe of negatieve hoogmoed, waarin de overdaad die niet doorleefd is uiteindelijk tegen je gaat werken. Het vraagt dus niet alleen het besef te weten wanneer je naar voren kan en dient te treden vanuit zelftrouw. Het verdient ook jezelf innerlijk te beluisteren, waar je de grenzen van jouw kunnen hierin bereikt hebt. Het doet een beroep op flexibiliteit en het vraagt de moed om niet onnodig in herhaling te leven van het al bekende en zelfverrichte. Het vraagt onvoorwaardelijke overgave aan het leven als leerschool om zo de potentie van jouw bekwaamheden blijvend verder te doorgronden en in te brengen in de praktijk van alledag. Er is geen leeftijdsgrens voorradig. Zolang je ademt ben je aan lering verbonden. Dat wat

je op je pad ontmoet en dat wat je bijzonder raakt, strekt je tot lering en creëert je persoonlijke levensweg. Hóe je ermee omgaat is uiteindelijk een persoonlijke keuze.

1. Overgave aan je eigen wezenlijke opdracht

Overgave betrachten aan je éigen wezenlijke opdracht is waar het in essentie om gaat. Zonder omleidingen, moedig en doortastend, je diepste kern steeds weer durven te beluisteren en te volgen. Dit om proefondervindelijk en uiteindelijk steeds meer koerszeker, stap voor stap, de route die jouw leven aangeeft af te leggen. Immers, *dat wat je op je pad ontmoet en dat wat je bijzonder raakt hierin, strekt je tot lering en creëert je persoonlijke levensweg. Hóe je ermee omgaat is uiteindelijk een persoonlijke keuze en kan leiden tot persoonlijk meesterschap hierin.*

2. Zelfbewust misselijkheden 'overgeven'

Al wat je ontmoet laat kortdurend, tijdelijk of langdurig sporen in je na, ten gunste van je levensgesteldheid, neutraal of zelfs ziekmakend. Het is als met voedsel nuttigen. Zichtbaar beschimmeld voedsel wens je niet te nuttigen en zal je niet oppakken om te eten. Echter soms kan het gebeuren dat je door onoplettendheid zaken genuttigd hebt die volstrekt verkeerd vallen, wat je al snel merkt. Wie dan bewust het voedsel uit de mondholte spuugt of braakneigingen activeert, kan het verziekte voedsel nog redelijk gemakkelijk verwijderen. Echter bedorven voedsel dat al in het spijsverteringskanaal van de darmen is opgenomen, valt niet meer door braken te lozen. Je dient het dan menigmaal uit te zieken of het wordt via diarree zo snel mogelijk verwijderd. Dit proces staat ook symbool voor al wat jou al of niet emotioneel raakt. Het is jouw eigen verantwoording hoe je omgaat met dat wat verziekend op je inwerkt. Hoe ver laat je het toe? Waar leg je je grens van inhaleren? Bijvoorbeeld bij projecties en belasting door derden, maar ook t.a.v. een ongezond leefmilieu (lucht, water, voedsel). Waar laat je jezelf zien; tijdig of in gezamenlijkheid? Neem je de tijd om te herstellen van dat wat je psychisch niet goed deed, om uit te zieken? School je jezelf in omgang met hoe je je verhoudt tot zaken die niet zuiver op je pad gebracht worden, zodat ze niet infiltreren door eigen onoplettend gedrag? Hoe bewuster je postvat in al wat je ontmoet en in dat wat je omgeeft, hoe beter jij zelfregulerend overweg weet te gaan om (over)belasting van jouw gesteldheid te voorkomen.

3. Overgeven aan derden

Onnadenkend in herhaling voortleven wat je al uit-en-tena ten beste hebt gegeven, heeft niet langer zin als het je eigen vooruitgang in leerprocessen tegenhoudt. Wanneer het voortdurend in herhaling leven jezelf geen zinvol ervaren meer geeft en/of je verzandt steeds weer in aangelegenheden die je volstrekt afhouden van waar het voor jou werkelijk, nú om gaat, sta er dan eens bij stil dat anderen wellicht blij verrast kunnen zijn om zelfbewust steun aan te bieden. Geef dan aan derden over wat jij niet nog langer noodzakelijkerwijs hoeft te doen.

4. Bewust overgeven aan de hand van de draagkracht van derden

Sta bewust stil bij een proces van overdracht. Doe het niet overhaast. Sta stil bij de beweegreden van anderen waarom zij toeschieten in ondersteuning en bezie hun vaardigheden tot dat wat zij op zich wensen te nemen. Past het hun echt? Dient het ook hun ontwikkelingsgang? Wat hebben zij hiervoor nodig? ... En geef niet te snel zaken, vanuit persoonlijke opluchting, uit handen die zij liever ook niet verkiezen te doen, of er uiteindelijk niet capabel toe zijn. Geef daarom niet meer inhoud over aan derden (waaronder inzichten en handelingen) dan dat zij in eigen



verantwoordelijkheid kunnen aannemen en in de tijd kunnen omzetten in doen. Bevoel ook hoe jij jezelf op een andere wijze kunt ontlasten zolang je draagkracht nog beproefd wordt.

‘Geef niet meer inhoud over aan derden dan zij in eigen verantwoordelijkheid kunnen aannemen en kunnen omzetten in doen’

5. Overdragen aan een team

Ik herinner me hierin mijn vader. Toen hij zijn goedlopende verzekeringsbureau overdroeg aan anderen, was in aanvang een team van 5 mensen niet in staat over te nemen wat hij in zijn eentje gedragen had. Het gaf hem veel kopzorgen en emotionele belasting. Hij had zich langdurig opgerekt in flexibiliteit en uithoudingsvermogen en kende alle ins en outs als geen ander. Overdragen aan een team van mensen vraagt dus een gezonde inwerktijd en rustige overlegvormen. Het vraagt loslaten van onrealistische verwachtingspatronen omdat eigen kundigheden van anderen niet per direct ook geschikt blijken te zijn om op ‘expertniveau’ te kunnen functioneren, aangelegd tegen dat wat jij al zolang beheert.

6. Overgeven aan de kosmos

Als laatste: het leven vraagt meer dan dat één mens kan verdragen. Slechts in gezamenlijkheid zijn wij tot meer in staat. Dat betreft ook onze persoonlijke verbinding vanuit vertrouwen tot de onstoffelijke wereld. Daar waar mijn of jouw persoonlijke draagvermogen tekortschiet in dat waar feitelijk en wezenlijk behoefte aan is, is het de kunst om je in volledige overgave als nietig mens toe te vertrouwen aan de kosmos. Dit te doen vanuit het diepere weten dat, waar je innerlijke gebed zich zuiver en oprecht toont en je om bijstand vraagt voor bijzondere aangelegenheden, de onstoffelijke wereld naar beste kunnen en mogelijkheden zaken van bijstand zal voorzien als dit passend is voor de leermomenten t.a.v. datgene waar het omgaat. Zij kan steunen om andere mensen te begeistere met dat wat voor jou nu niet haalbaar is. Zij kan ook collectieve velden voorbereiden in de Geest voor een nieuwe tijd, met nieuwe mogelijkheden. Jouw verzoek is dienstbaar hieraan en versterkt de begeestering hiertoe. De tijd breekt aan dat samenwerking van de mens met de onstoffelijke wereld zich vergroot en in gemeenschap van Zijn, uiteindelijk wonderen kan verrichten.

In verbondenheid, Marieke