DEVREDEVANOVERGAVE

Binnenkomen

Matthijs Harkema



Over deze woorden

De Vrede van Overgave is niet ontstaan
doordat wat zwaar voelde verdween.

Jarenlang probeerde ik de onrust
te begrijpen, te verminderen,
of ervan weg te komen.

Soms leek het even te werken. Maar
telkens kwam het terug.

Tot er langzaam iets anders
zichtbaar werd.

Geen oplossing. Geen antwoord
dat alles veranderde.

Maar soms een klein moment waarin
niets opgelost hoefde te worden.



De stroom van gedachten

Gedachten verschijnen vaak vanzelf.
Soms luid. Soms stil.

Ze kunnen voelen alsof ze
de waarheid spreken. Alsof alles
opgelost moet worden.

Maar gedachten bewegen.
Net als de zee.

Misschien hoeft niet alles wat
verschijnt gevolgd te worden.

Soms ontstaat er al wat ruimte
wanneer je merkt: dit is enkel
een gedachte.



Wat voorbijgaat

Het leven beweegt. Gevoelens veranderen. Momenten veranderen. Lichamen veranderen ook.

Soms kan wat zwaar voelt uitzichtloos voelen.

En toch blijft het leven bewegen.

Misschien mag wat er is er zijn, en is het soms genoeg om te merken dat niets stil blijft staan.



Wanneer het lichaam spreekt

Soms merk je spanning, pijn of vermoeidheid voordat je er woorden voor hebt.

Niet ieder gevoel vertelt meteen wat er nodig is.

Misschien helpt het om even op te merken hoe het met je gaat.

Soms vraagt dat om rust. Soms om hulp of om iets praktisch.



Even niet zoeken

Praten.
Begrijpen.
Iets uitproberen.

Het zoeken kan veel vragen.

Een hangmat beweegt
zacht in de wind. Verderop
klinkt de zee.

Misschien blijf je een tijdje
bij dat geluid.

De vragen kunnen wachten.
Of ze komen toch weer mee.



Leven met wat is

Overgave betekent niet dat je
alles goed vindt.

Misschien betekent het alleen
dat je even stopt met vechten
tegen wat er al is.

Dat verandert niet altijd de situatie.
Maar het kan wel anders voelen.

Soms worden zware dagen niet
lichter maar misschien wel zachter.

Niet omdat de pijn verdwijnt,
maar omdat er ruimte mag
bestaan naast wat er is.



De Vrede van Overgave
is geen eindpunt.

Misschien is het eerder
een moment waarin even niets
opgelost hoeft te worden.

Misschien verandert er niets.

En toch kan er ruimte bestaan
naast wat er is.

Een moment waarin je even
niet hoeft te vechten.

Misschien is dat soms al genoeg.



Over de schrijver

Ik maak verhalen en beelden voor De Vrede van Overgave. Over wat je voelt, over verbondenheid en over vragen die open mogen blijven.

Mijn werk is gratis te lezen en niet-commercieel.

devredevanovergave.nl

Verder lezen

Droomland →

Even niets hoeven →



Tekst: Matthijs Harkema · Beeld en uitwerking met hulp van AI

Binnenkomen

Wat zwaar voelt, laat zich niet altijd oplossen.

Binnenkomen brengt woorden en beelden samen in een korte beschouwing over onrust, gedachten en het leven zoals het zich aandient.

Wat er is, hoeft niet altijd alles te zijn.

