Onder de sterren

Matthijs Harkema

Misschien is dit een moment waarop je even nergens naartoe hoeft. Er kan van alles zijn geweest vandaag. Dingen die aandacht vroegen, gesprekken die nog door je hoofd gaan, gedachten die zich blijven aandienen, of misschien gewoon een gevoel waarvoor je niet meteen woorden hebt. Je hoeft daar nu niets mee. Je hoeft ook niet eerst rustig te worden om naar dit verhaal te kunnen luisteren. Misschien zit je ergens gemakkelijk. Misschien lig je, of ben je nog op zoek naar een houding die prettig voelt. Je mag bewegen wanneer je wilt. Je mag je ogen sluiten, maar ze mogen ook openblijven. En als je gedachten afdwalen, is dat helemaal niet erg. Dit verhaal wacht nergens op. Het gaat gewoon rustig verder, en je kunt er ieder moment weer bij aansluiten.

Misschien merk je iets van de plek waar je nu bent. De ondergrond die je draagt. Het contact van je voeten, je rug, je handen, of waar je lichaam ook maar steun vindt. Je hoeft niet precies te voelen wat er gebeurt. Alleen het idee dat er iets onder je is, iets wat je niet zelf hoeft vast te houden, kan al voldoende zijn. En ergens, zonder dat je er iets voor hoeft te doen, gaat je ademhaling door. Misschien rustig, misschien wat sneller, misschien nauwelijks merkbaar. Je hoeft haar niet te veranderen. Het leven ademt op zijn eigen manier verder. Terwijl je luistert, mag alles zijn zoals het op dit moment is.

Stel je eens voor dat er ergens een weg loopt door een uitgestrekt landschap. Het is een rustige weg, niet druk en niet verlaten. Aan weerszijden groeien lange grassen die zacht bewegen in de wind. Verderop liggen glooiende heuvels, en daarachter tekenen verre bergen zich af tegen de hemel. Het is laat in de middag, op dat bijzondere moment waarop het licht warmer wordt en de dag langzaam zijn haast verliest. De zon staat laag. Over het landschap ligt een gouden gloed, alsof alles voor even wat zachter is geworden. Je hoeft niet te weten hoe je hier gekomen bent. Misschien ben je er gewoon. Er is geen beginpunt dat je moet onthouden en geen bestemming die je moet bereiken. Je kunt rustig langs de weg kijken. Naar de grassen, naar de kleine bloemen tussen de stenen, naar een vogel die even boven het veld blijft hangen voordat hij verder vliegt.

In de verte staat een huis aan de rand van een bos. Niet groot, niet opvallend. Een huis dat er al lang lijkt te staan, alsof het alle seizoenen rustig heeft zien komen en gaan. Er brandt licht achter een van de ramen. De ramen weerspiegelen iets van de avondlucht. Er loopt een smal pad naar de voordeur, met aan weerszijden lage struiken en hier en daar een steen die door de jaren heen glad is geworden. Misschien spreekt die plek je aan. Misschien zou je er even willen kijken. Je kunt het pad volgen, zonder haast, terwijl het zachte grind onder je voeten ligt en de wind door de bladeren beweegt. Dichter bij het huis wordt de lucht gevuld met de geur van hout, aarde en iets warms dat moeilijk te benoemen is. Misschien doet het je

denken aan een plek waar je vroeger graag kwam. Misschien ook helemaal niet. Je hoeft er geen herinnering bij te zoeken.

De deur staat op een kier. Binnen is het aangenaam warm. Het licht is gedempt en zacht, alsof niemand behoefte heeft aan felle lampen. Er staat een brede stoel bij het raam, met een deken over de leuning. Op een kleine tafel staat een kop warme thee. Er liggen een paar boeken, niet keurig gerangschikt, maar alsof iemand ze met plezier heeft gelezen en daarna heeft neergelegd. Alles heeft iets vertrouwds, zonder dat je precies hoeft te weten waarom. Je mag hier even blijven. Niet omdat je iets hebt bereikt, niet omdat je eerst voldoende hebt gedaan, maar gewoon omdat er plaats is. Misschien ga je zitten bij het raam. Misschien blijf je liever staan en kijk je naar buiten. Er is geen juiste manier om hier te zijn. De kamer vraagt niets van je. Het licht blijft zacht. De bomen blijven bewegen. En de wereld buiten gaat rustig verder.

Door het raam zie je hoe de zon langzaam dichter bij de heuvels komt. De schaduwen worden langer. Het bos krijgt diepere kleuren, en de lucht verandert van helderblauw naar een mengeling van goud, zachtroze en een beetje koper. Ergens in de verte hoor je vogels die elkaar nog even lijken te roepen. Daarna wordt het weer stil, op die prettige manier waarop stilte niet leeg is, maar gevuld met kleine geluiden. Misschien is er nog steeds iets in je dat onrustig is. Een gedachte die terugkomt. Een gevoel dat niet zomaar verdwijnt. Ook dat mag hier aanwezig zijn. Het hoeft niet

buiten te blijven om deze kamer binnen te mogen komen. Er is plaats voor meer dan één ervaring tegelijk. Er kan iets moeilijks zijn, en daarnaast het warme licht op de vloer. Er kan vermoeidheid zijn, en daarnaast het zachte ruisen van de bomen. Je hoeft niet te kiezen welke van die dingen er mag bestaan.

Na een tijdje valt je blik op een glazen deur aan de achterkant van het huis. Daarachter ligt een kleine tuin. Het avondlicht valt over een houten terras en een pad dat verderloopt tussen bloemen en lage struiken. Misschien lijkt het prettig om nog even naar buiten te gaan. De lucht is mild, met net genoeg koelte om de warmte van de dag te voelen verdwijnen. Er hangt een zachte geur van gras en bloeiende planten. Het pad slingert door de tuin en gaat over in een smalle wandelweg. Aan de ene kant begint het bos, aan de andere kant opent het landschap zich naar een brede vallei. Je kunt hier blijven staan, of verdergaan als je wilt. Niets dringt aan. De weg ligt er gewoon, en de avond heeft nog alle tijd.

Langs het pad staan bomen met brede stammen en takken die hoog boven je samenkomen. Tussen de bladeren door valt het laatste zonlicht in kleine bewegende vlekken op de grond. Soms hoor je het zachte knappen van een takje, of het geritsel van een dier dat ergens tussen de struiken zijn weg zoekt. Het bos voelt levendig, maar niet druk. Ieder geluid heeft zijn eigen plek. Er is iets bijzonders aan een landschap dat niets van je verwacht. De bomen hoeven niet mooier te worden. Het gras hoeft niet sneller te groeien. De bergen in de verte

hoeven nergens heen. Alles beweegt op zijn eigen manier door de tijd. Misschien is het prettig om daar even getuige van te zijn. Zonder iets toe te voegen. Zonder iets weg te nemen.

Langzaam worden de bomen minder dicht. Het pad komt uit bij een open veld, waar de heuvels zich uitstrekken tot ver voorbij wat je kunt zien. Het gras heeft een warme, goudgroene kleur. Hier en daar staan kleine groepjes bloemen. In de verte loopt een smalle rivier door de vallei, als een zilveren lijn tussen het groen. Daarachter liggen de bergen, rustig en onveranderlijk aan de horizon. Misschien zou je hier een tijdje willen blijven. Er staat een eenvoudige houten bank onder een oude boom. De plek lijkt precies goed om naar de avond te kijken. Het hout is glad, de lucht aangenaam, en vanuit de vallei komt een zachte wind omhoog. Je kunt plaatsnemen, of gewoon in gedachten in de buurt blijven. Het uitzicht is er ook wanneer je niet precies weet wat je ermee wilt.

Terwijl de zon verder zakt, verandert het landschap bijna ongemerkt. De gouden tinten worden dieper. De schaduwen schuiven over de heuvels. De rivier vangt nog even het laatste licht. Alles lijkt langzamer te bewegen, al weet je dat de tijd gewoon doorgaat. Misschien merk je dat er niets hoeft te gebeuren om een moment de moeite waard te maken. De lucht voelt ruim. Niet omdat er geen grenzen bestaan, maar omdat er zoveel te zien is dat niet allemaal tegelijk aandacht vraagt. Je blik kan rusten op één boom, en daarna verdergaan naar de bergen. Je kunt luisteren naar de wind, of even

nergens speciaal naar luisteren. Misschien komen er gedachten voorbij. Plannen voor morgen, herinneringen aan gisteren, iets wat je nog wilt zeggen of liever anders had gedaan. Je hoeft ze niet tegen te houden. Ze mogen komen en gaan terwijl het landschap blijft liggen waar het ligt. Verderop in de vallei begint een klein lichtje te branden. Misschien is het een huis, ergens tussen de bomen. Even later verschijnt er nog een lichtje, en nog een. Het zijn tekenen dat er op andere plekken ook mensen zijn. Mensen die hun avond beginnen, een maaltijd bereiden, met elkaar praten, een boek lezen, of misschien net als jij behoefte hebben aan een beetje rust. Je hoeft niemand te kennen om te weten dat het leven op zoveel plaatsen tegelijk doorgaat. Misschien geeft die gedachte een gevoel van verbondenheid. Misschien ook niet. Je hoeft er niets bij te voelen. Het is alleen een beeld: verspreid over het landschap branden kleine warme lichten, ieder op zijn eigen plek. En ergens daartussen mag ook voor jou een plek bestaan.

De zon raakt nu bijna de rand van de bergen. De hemel krijgt een diepe kleur van amber en zacht paars. Heel even lijkt het alsof het landschap wordt vastgehouden door het laatste licht van de dag. Dan verdwijnt de zon achter de horizon. Niet plotseling, maar geleidelijk. De warmte van het licht blijft nog even hangen, alsof de avond rustig afscheid neemt van de middag. Er komt een ander soort stilte. De vogels worden minder hoorbaar. De wind beweegt nog steeds door het gras, maar zachter. De eerste schaduwen vullen de vallei. En hoog boven de bergen verschijnt een klein lichtpuntje. Misschien is

het een ster, misschien een planeet. Het maakt niet zoveel uit. Het is het eerste teken van een hemel die langzaam zichtbaar wordt.

Je kunt je voorstellen dat je nog steeds op de bank zit, met de oude boom naast je. De lucht is iets koeler geworden. Misschien ligt er een zachte deken over je schouders. Niet omdat dat moet, maar omdat warmte soms gewoon prettig is. De wereld wordt donkerder, maar niet onvriendelijk. De lichten in de vallei blijven branden, en de hemel opent zich steeds verder. Langzaam verschijnen er meer sterren. Eerst een paar, verspreid over het donkerblauw. Daarna steeds meer, totdat het lijkt alsof er boven het landschap een onmetelijke ruimte ligt, gevuld met kleine lichtpunten. Sommige zijn helder, andere nauwelijks zichtbaar. Er zijn sterren die dicht bij elkaar lijken te staan en sterren die ver uit elkaar liggen. Ze hoeven geen patroon te vormen om mooi te zijn.

Misschien is het fijn om gewoon naar die hemel te kijken. Niet om iets te begrijpen, niet om een antwoord te vinden, maar om even te ervaren hoe groot de wereld is buiten alles wat vandaag je aandacht vroeg. Er zijn bergen, rivieren, bomen, dorpen, mensen, en daarboven een hemel die zich uitstrekt voorbij wat je kunt overzien. Je hoeft die ruimte niet te bevatten. Je mag er alleen even onder zitten. Soms kan een gedachte veel ruimte innemen. Soms kan een gevoel zo dichtbij komen dat het lijkt alsof er weinig anders meer bestaat. Maar hier, onder de sterren, is ook het landschap nog

aanwezig. De boom naast je. De bank waarop je rust. De zachte wind. De lichtjes in de verte. Misschien maakt dat niets kleiner. Misschien hoeft dat ook niet. Het laat alleen zien dat er naast wat moeilijk is nog andere dingen kunnen bestaan.

Aan de rand van het veld loopt een pad verder naar een kleine verhoging. Bovenop staat een eenvoudig houten huisje met grote ramen. Het licht binnen is warm en gedempt. Misschien zou je er nog even willen kijken. De weg ernaartoe is kort en overzichtelijk. Langs het pad staan kleine lampjes die net genoeg licht geven om de omgeving te herkennen. Wanneer je dichterbij komt, zie je dat het huisje uitkijkt over de hele vallei. Binnen staat een lange bank met zachte kussens, en er liggen dekens in rustige kleuren. Een paar kleine lampen verspreiden een gouden gloed. Door de grote ramen kun je de sterrenhemel blijven zien. Er is geen muziek die je aandacht opeist. Misschien hoor je alleen het zachte ruisen van de wind langs het dak en het verre geluid van stromend water.

Je kunt een plek uitkiezen die prettig lijkt. Misschien bij het raam, waar de sterren goed zichtbaar zijn. Misschien wat verder naar binnen, waar het warmer is. Er is niemand die vraagt hoe het met je gaat. Niemand die wil weten of je inmiddels ontspannen bent. Je hoeft niets te vertellen. Zelfs als er iemand naast je zou zitten, zou diegene niets van je hoeven. Misschien kun je je voorstellen dat er iemand aanwezig is die je vertrouwt. Iemand die niet probeert het moment te verbeteren. Die niet haastig naar oplossingen zoekt. Iemand bij wie stilte niet ongemakkelijk hoeft te zijn. Je

hoeft die persoon geen gezicht te geven. Misschien is het voldoende om je voor te stellen hoe het zou zijn wanneer gezelschap eenvoudig en vanzelfsprekend voelt. En als dat beeld niet prettig is, mag het verdwijnen. Dan is er alleen de kamer, het warme licht en het uitzicht op de sterren. Ook dat is goed. Er bestaat geen voorgeschreven manier om geborgenheid te ervaren.

Buiten wordt de nacht langzaam dieper. De hemel is nu donkerblauw, bijna zwart, en gevuld met lichtpunten. Over een deel van de hemel ligt een zachte, nevelige band van sterren. De bergen zijn nog slechts donkere vormen tegen de horizon. De rivier vangt hier en daar het licht van de maan. Het landschap lijkt te rusten, zonder dat het werkelijk stilstaat. Misschien merk je dat je ademhaling gewoon doorgaat terwijl je luistert. Dat je lichaam ergens wordt gedragen. Dat je niet ieder geluid hoeft te volgen en niet iedere gedachte hoeft af te maken. En misschien merk je helemaal niets bijzonders. Ook dan is dit nog steeds een plek waar je mag zijn.

Er is geen verborgen opdracht in dit verhaal. Geen moment waarop je moet bewijzen dat het heeft gewerkt. Misschien brengt de verbeelding je ver weg. Misschien blijf je vooral bewust van de kamer waarin je werkelijk bent. Misschien wisselt dat elkaar af. Je kunt steeds opnieuw kiezen wat prettig voelt. In het huisje staat een kleine schaal met gladde stenen die ooit langs de rivier zijn gevonden. Ze verschillen allemaal van vorm en kleur. Sommige zijn lichtgrijs, andere

bijna zwart, en een paar hebben dunne witte lijnen die er dwars doorheen lopen. Misschien pak je er in gedachten eentje op. Het oppervlak is glad en koel. Het is een gewone steen, gevormd door water en tijd, zonder haast. Je kunt hem weer neerleggen. Hij hoeft nergens voor te staan. Niet alles wat mooi is, hoeft een betekenis te krijgen. Soms is een steen gewoon een steen. Een lichtje gewoon een lichtje. Een avond gewoon een avond. En soms is dat eenvoudiger dan alles proberen te begrijpen.

De ruimte om je heen blijft aangenaam warm. De zachte kussens, de rustige kleuren, het licht dat niet te fel is. Buiten glinstert de sterrenhemel. Binnen is er niets dat dringend om aandacht vraagt. Misschien is het prettig om je voor te stellen dat je hier nog een tijdje mag blijven, zonder te weten hoe lang. De nacht heeft geen haast om voorbij te gaan. Langzaam komt de maan wat hoger boven de bergen. Het licht valt over het veld en maakt de toppen van het gras zichtbaar. De rivier lijkt een smalle zilveren draad. Een paar wolken bewegen langzaam langs de sterren. Ze bedekken sommige lichtpunten even, en daarna worden die weer zichtbaar. De hemel verandert voortdurend, zonder dat hij daardoor zijn rust verliest.

Misschien kun je iets herkennen in dat beeld. Niet als een les die je moet leren, maar als iets wat je eenvoudig kunt bekijken. Er zijn momenten waarop het zicht helder is, en momenten waarop er wolken voorlangs trekken. De hemel hoeft de wolken niet weg te duwen. En de wolken hoeven niet

te blijven. Alles beweegt op zijn eigen manier. Je hoeft jezelf niet met de hemel te vergelijken. Je hoeft nergens bovenuit te stijgen. Misschien is het juist prettig om te weten dat je hier mag blijven, met beide voeten op de grond, met een lichaam dat voelt wat het voelt en gedachten die soms alle kanten opgaan. Je hoeft geen ander mens te worden om even van het uitzicht te mogen genieten. Ergens buiten hoor je het zachte geluid van stromend water. Misschien loopt er vlak bij het huisje een smal beekje, dat vanuit de bergen naar de rivier stroomt. Het water vindt zijn weg tussen stenen en langs kleine bochten. Soms stroomt het sneller, soms bijna onmerkbaar langzaam. Het maakt geen verschil voor de nacht. Het geluid mengt zich met de wind en verdwijnt weer in de stilte. Misschien worden je gedachten wat stiller. Misschien blijven ze aanwezig. Je hoeft niet te controleren wat er gebeurt. Dit moment is niet bedoeld om iets af te dwingen. Je mag luisteren, wegdromen, even niet opletten, en later weer terugkomen bij de stem die rustig verder vertelt.

Er is iets vriendelijks aan een plek die niet verandert wanneer jij je anders voelt. Het huisje blijft warm, ook wanneer je onrustig bent. De sterren blijven zichtbaar, ook wanneer je gedachten ergens anders zijn. De rivier blijft stromen, ook wanneer je er niet naar luistert. Je hoeft de wereld niet voortdurend vast te houden om er deel van uit te maken. Misschien komt er een herinnering aan iemand bij wie je je ooit op je gemak voelde. Een gewone middag, een gesprek, een blik, een hand op je schouder, of de stilte naast iemand die niets van je verwachtte. Misschien is er zo'n herinnering.

Misschien niet. Je hoeft er niet naar te zoeken. Je kunt ook gewoon bij dit huisje blijven, bij het warme licht en het uitzicht op de nacht.

Langzaam wordt de hemel iets lichter aan de verre horizon. Niet omdat de nacht al voorbij is, maar omdat de maan hoger staat en haar zachte licht over de vallei verspreidt. De bergen lijken iets duidelijker zichtbaar. De bomen krijgen zilveren randen. Het pad terug naar het huis aan de bosrand ligt rustig tussen de velden. Misschien is het tijd om langzaam aan de terugweg te denken. Niet omdat je weg moet, maar omdat ook terugkeren op een rustige manier mag gebeuren. Je hoeft het landschap niet achter te laten alsof het verdwijnt zodra je je ogen opent. Misschien blijft er iets van de sfeer bij je, of misschien vervaagt het verhaal vanzelf. Beide zijn goed.

Je kunt je voorstellen dat je nog één keer door het grote raam kijkt. Naar de bergen, de rivier en de sterren. Naar de kleine lichtjes van huizen in de verte. Naar het landschap dat gewoon doorgaat, ook wanneer niemand ernaar kijkt. Het hoeft niets van je te onthouden. En jij hoeft niets van het landschap te bewaren. Dan kun je, als je wilt, rustig het pad terug volgen. De kleine lampjes geven een zachte gloed. Het gras beweegt in de avondwind. De bomen aan de rand van het bos staan stil en vertrouwd. Verderop zie je opnieuw het huis waar je reis begon. Het licht achter het raam brandt nog steeds. Wanneer je dichterbij komt, herken je de tuin, de houten deur en de eenvoudige kamer met de stoel bij het raam. De deken ligt nog over de leuning. Op de tafel staat de

kop thee. Het huis is niet veranderd. Misschien voelt het nu anders. Misschien ook niet. Je hoeft dat niet te beoordelen. Je kunt nog even plaatsnemen bij het raam. Buiten liggen de velden onder de sterrenhemel. Binnen is het warm. Er is niets wat je hoeft af te ronden. Je hoeft geen conclusie te trekken uit wat je hebt meegemaakt. Misschien was het een prettig verhaal. Misschien waren er momenten waarop je afdwaalde. Misschien waren er gedachten of gevoelens die aandacht vroegen. Alles mocht er zijn.

En langzaam kun je weer iets meer merken van de plek waar je werkelijk bent. Misschien hoor je een geluid in de kamer. Misschien voel je de ondergrond waarop je zit of ligt. Misschien merk je de temperatuur van de lucht, of het contact van je kleding met je huid. Je hoeft daar niet uitgebreid bij stil te staan. Alleen wanneer het prettig is. Je ademhaling gaat nog steeds op haar eigen manier verder. Je lichaam mag bewegen wanneer het daar behoefte aan heeft. Misschien wil je je handen even verplaatsen, je schouders wat anders laten rusten, of je ogen openen als ze gesloten waren. Er is geen haast. Je kunt rustig de tijd nemen die bij je past.

Het landschap uit dit verhaal hoeft niet vastgehouden te worden. Je kunt er later opnieuw naar luisteren, of het gewoon laten vervagen. Misschien blijft er een beeld hangen. Het warme licht in het huis. De rivier tussen de heuvels. De sterren boven de bergen. Of misschien vooral het gevoel dat er even niets van je werd gevraagd. En als er niets is blijven hangen, is dat ook goed. Niet ieder moment hoeft iets op te

leveren. Niet ieder verhaal hoeft iets te veranderen. Soms is het genoeg om een tijdje ergens te zijn, zonder dat je jezelf hoeft te verbeteren.

Misschien zijn er nog steeds dingen die zwaar voelen. Dingen die wachten, vragen die openstaan, of gevoelens waarvoor nog geen woorden zijn. Ze hoeven niet verdwenen te zijn om verder te mogen gaan. Er kan daarnaast ook een beetje ruimte bestaan. Een kleine opening naar iets gewoons. Een geluid. Een licht. Een vertrouwde plek. De aanwezigheid van iemand. Of eenvoudigweg het besef dat je hier bent. Je hoeft niet alles alleen te dragen, en je hoeft ook niet alles op dit moment te begrijpen. Misschien komt er later een moment om ergens aandacht aan te geven. Misschien is er iets wat je met iemand wilt delen. Maar dat hoeft niet nu, niet omdat dit verhaal dat van je vraagt.

Voor dit moment mag de wereld gewoon verdergaan. De bomen bewegen. De rivier stroomt. De sterren staan boven de bergen. En jij mag terugkeren naar je eigen omgeving, in je eigen tempo, met alles wat er is. Misschien hoeft wat er is niet altijd alles te zijn. En misschien is dat, voor nu, genoeg.

De Vrede van Overgave

Deze teksten en luisterverhalen kunnen steun of herkenning bieden, maar vervangen geen professionele zorg of begeleiding.

devredevanovergave.nl