

## Over zin-coaching - geestelijke begeleiding - spiritual direction



[www.aandachtswegen.nl](http://www.aandachtswegen.nl)  
 drs Roeland Wijkhuizen

### Inleiding

Leven is als het gaan van een weg. Dat is bekend beeld en een waar beeld. Net zoals bij het gaan van een weg kun je veel verschillende zaken tegenkomen in je leven, en tegelijk is het omgekeerde ook waar: zowel een weg als de dagen van je leven kunnen eentonig lijken.

Bij geestelijke begeleiding gaat het niet zo zeer om de belevenissen in je leven, maar meer om de belevingen daarachter. Hoe beleef jij jouw weg? Wat is de zin van jouw weg? Hoe kun je verder gaan? Steeds meer mensen vragen naar de zin van hun ervaringen en zijn op zoek naar meer diepgang in een wereld die steeds sneller gaat. In meer snelheid en drukte zit ook een grotere kans op oppervlakkigheid. En wat is dan de waardevolle inhoud van jouw leven?

Het leven is een reis

- van jezelf niet kennen naar bewustzijn,
- van gedeeldheid en verdeeldheid tot heel zijn,
- van verdwaald rondgaan tot varen op het eigen innerlijk kompas,
- van vastzitten tot vrijheid.<sup>1</sup>

De levensreis

- is het ontwikkelen van een gezonde persoonlijkheid
- is het vinden van het eigen centrum
- is het loslaten van valse of schone schijn
- is leren betekenisvolle relaties aan te gaan
- is groeien in bewustzijn<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> vrij naar Ray Simpson, *Soul friendship, celtic insights into spiritual mentoring*.

<sup>2</sup> idem

Je verschillende ervaringen, zowel hele mooie en positieve belevingen als juist zware en zwarte emoties kunnen vragen oproepen van verbazing, zij kunnen zowel verwondering als verbijstering bewerkstelligen. Vragen oproepen zoals: 'Wat is dit?' 'Wat moet ik of wat kan ik hier mee?' 'Wat is de zin van dit alles?' 'Ja, waar gaat het hier eigenlijk over?'



### **Keltische spiritualiteit**

Geestelijke begeleiding, zin-coaching, bestaat in verschillende vormen. De zin-coaching, die ik je kan aanbieden komt uit de Keltische spiritualiteit.

In het Keltisch christendom, dat vooral bloeide tussen de vierde en tiende eeuw lag alle nadruk op de immanentie van God: God de Eeuwige is geen verre persoon of vreemde afstandelijke macht aan wiens willekeur mensen zijn uitgeleverd, maar het goddelijke is overal op je levensweg te vinden als een uitnodigende en beschermende kracht. Voor de Kelten is de schepping doorzichtig: zij laat een glimp zien van de glorie van God. De wereld is een open wereld en de schepping een openbaring waarin het goddelijke zich manifesteert. De Eeuwige bezielt alle dingen; God inspireert en laat leven. Je kunt niet zeggen dat ergens het wereldlijke ophoudt en het religieuze begint. Zij zijn verweven met elkaar zoals hiernamaals en hiernamaals verweven zijn. Opstaan, een vuur aansteken, werken, naar bed gaan, geboorte, huwelijk, verhuizing, sterven, in alle gebeurtenissen en belevingen wordt de aanwezigheid van God erkend. Niets is te triviaal om geheiligd te worden. Ieder mens is omringd door het goddelijke en hemelse engelen.

Naast het grote thema van de goddelijke aanwezigheid binnen de Keltische spiritualiteit staat een andere grote thema: de goddelijke bescherming. Ondanks dat het leven voor de Kelten vaak zwaar en kort was, leefden zij vanuit de innerlijke overtuiging dat zij beschermd werden door de Eeuwige. Zij waren overtuigd van een verwantschap tussen God en mens en geloofden met hart en ziel dat de mens van nature 'open naar boven' is en bestemd om in vriendschap met God te leven.

De genade van God staat tot de vrije beschikking van een ieder. Je kunt niet vallen dan in God.

Bij de Kelten was het hebben van zielevrienden gebruikelijk. Zij waren de geestelijk begeleiders van de Keltische kerk en werd regelmatig bezocht om het gemoed te ontlasten en richting te zoeken.<sup>3</sup>

### **Geestelijke begeleiding**

Mensen met levensvragen kunnen in eerste instantie antwoorden willen; antwoorden om het gevoel van ongemak en onzekerheid achter zich te kunnen laten. De praktijk leert dat snelle antwoorden op levensvragen gauw te oppervlakkig zijn en niet houdbaar zijn in de grilligheid van het dagelijks leven. Geestelijke begeleiding richt zich niet op snelle antwoorden, maar op een zorgvuldig zoek- en ervaringsproces, met alle ruimte voor innerlijk ervaren en diep gevoeld verlangen naar verbondenheid met zichzelf, de ander en het Andere.

Geestelijke begeleiding is samen op weg gaan. De geestelijke dimensie van het leven staat - net zoals bij de Keltische spiritualiteit - niet los van het dagelijks leven.

<sup>4</sup>

### **'Soul friendship'**

Het gaat bij zielevriendschap in eerste instantie niet om het oplossen van problemen. Het doel voor de begeleide is het bevorderen van heelheid, een ervaring van één zijn met jezelf en positief verbonden met je omgeving. De weg uit of juist dwars door wat als een probleem ervaren wordt, dient zichzelf aan.

Jouw 'soulfriend' is iemand die luistert, flexibel is, verschillende temperamenten begrijpt, jou welkom heet zoals je bent, thuis is bij zichzelf, in de aarde gegrond en bekend met het geestelijke, die zichzelf accepteert en mediteert. Jouw geestelijk begeleider is bereid om tijd, ervaring, wijsheid en spiritualiteit te delen ten behoeve van jou en jouw levensweg.<sup>5</sup>

'Soulfriendship' gaat uit van het geschapen zijn naar Gods beeld. Mensen zijn bedoeld om Gods liefde te weerspiegelen. Waar twee mensen elkaar ontmoeten in een proces van geestelijk begeleiden vormt gelijkwaardigheid de basis van het gesprek en de ontmoeting met dien verstande dat jij - de begeleide - centraal staat.

---

<sup>3</sup> impressie Keltische spiritualiteit naar Ian Bradley, *Keltische spiritualiteit, een oud geloof met perspectieven voor de toekomst*.

<sup>4</sup> Claudia Theinert, *Meditatief leven*, themaboekje van Gaandeweg, vereniging voor geestelijk begeleiders.

<sup>5</sup> Ray Simpson, a.w.

De begeleide kan en mag alles naar voren brengen wat haar of zijn gemoed bezwaart en welke vragen er leven. De begeleider is bereid om haar of zijn ervaringen en wijsheid te delen als dat in het belang is van de begeleide. De begeleider durft te zwijgen als woorden bij een intense beleving beter achterwege kunnen blijven om de ervaring in al zijn volheid toe te laten.

Ik denk hierbij aan woorden uit de Tao:

'Heb je het geduld om te wachten  
tot je modder bezonken en het water helder is?  
Kun je onbeweeglijk blijven  
tot de juiste handeling zichzelf aandient?'<sup>6</sup>

En:

'Op jacht naar daden, schiet je tekort.  
Wil je dingen grijpen, dan verlies je ze.  
Dwing je een plan tot slagen  
dan verwoest je wat bijna rijp was.'<sup>7</sup>

Een geestelijk begeleider is in staat om vriendelijk, open en vertrouwelijk met jou en met zichzelf om te gaan op een weg waar verlangen gehoord en verstaan wordt ten einde je heelheid te vinden in gebrokenheid, het goddelijke in het aardse en je bewust te worden van het mooie in jezelf.




---

<sup>6</sup> uit *Tao te Ching* vers 15

<sup>7</sup> uit *Tao te Ching* vers 64