

Het vogeltje en de hand van licht

Een helend verhaal



Ria Saterdag

Riactivate

Het vogeltje en de hand van licht

Er was eens een klein vogeltje.

Het had in zijn leven al heel wat meegemaakt. Sommige gebeurtenissen waren als schaduwen blijven hangen; andere lagen stil en diep verborgen vanbinnen.

Door de jaren heen was het vogeltje steeds angstiger geworden en had het zich meer en meer teruggetrokken.

Waar het vroeger nieuwsgierig naar de wereld keek, zat het nu in een stil hoekje, ver weg van de andere vogels en van alles wat bewoog.

Daar zat het.

Dicht bij de grond, met zijn vleugeltjes tegen zijn lijfje gevouwen.

Het hoekje bood beschutting en leek veilig. Niemand kwam er zomaar dichtbij. Toch was het er donker en koud, en de stilte drukte zwaar om het vogeltje heen.

Boven het vogeltje vielen enkele druppels naar beneden. In de stilte hoorde het hoe ze zachtjes op de grond tikten.

Zijn veren werden nat en zwaar. Daardoor leek het steeds moeilijker om uit het hoekje weg te vliegen.

Het vogeltje was voortdurend alert.

Bij elk geluid schrok het op. Bij iedere beweging keek het angstig om zich heen.

Want hoewel het hoekje vertrouwd voelde, wist het vogeltje diep vanbinnen dat het daar niet werkelijk vrij was. Zo dicht bij de grond voelde het zich klein en kwetsbaar.

Soms keek het omhoog.

Dan zag het andere vogels door de lucht vliegen. Ze spreidden hun vleugels, lieten zich dragen door de wind en landden samen op de takken van de bomen, waar ze vrolijk hun deuntje floten.

Het vogeltje keek naar hen met een mengeling van verlangen, verdriet en soms misschien ook een beetje afgunst.

Het verlangde er ook naar om te vliegen, de warmte van de zon te voelen en te ontdekken wat er voorbij dat donkere hoekje en zijn angsten lag.

Dat verlangen bleef eerst klein, bijna onhoorbaar. Maar telkens wanneer het vogeltje naar de lucht keek, werd het iets sterker. Niet sterk genoeg om meteen te vliegen, maar wel sterk genoeg om te hopen dat er ooit iets mocht veranderen.

Maar iedere keer wanneer het dacht aan wegvliegen, fluisterde de angst:

'Blijf maar hier. Hier weet je tenminste wat je hebt.'

En toch bewoog er diep in het vogeltje al langere tijd iets.

Een klein verlangen. Een stille herinnering aan wie het ooit was, en misschien nog altijd was: ergens onder die natte veren en achter die angst.

Al langere tijd voelde het vogeltje:

'Ik wil niet voor altijd in dit hoekje blijven zitten.'

Toen dat diepe verlangen bijna een stille roep om hulp werd, zag het vogeltje iets in het licht bewegen.

Vanuit het licht reikte een grote, warme hand zich uit naar het vogeltje.

De hand was zoveel groter dan het vogeltje zelf en voelde toch vertrouwd.

Er was een gevoel van herkenning. Een stil weten dat niet uitgelegd hoefde te worden.

De hand probeerde het vogeltje niet vast te grijpen. De hand duwde niet en trok niet. De hand bleef geduldig en uitnodigend wachten.

Open.

Er straalde een zacht licht uit de hand. Het voelde warm, rustig en veilig, alsof het vogeltje even niets hoefde te vrezen.

Het vogeltje keek ernaar.

Nog voor het erover kon nadenken, voelde het vogeltje de stille kracht die vanuit de hand naar hem toestroomde.

Ergens was er nog angst, maar diep vanbinnen voelde het vogeltje:

'Dit is goed.'

Met één kleine beweging verliet het zijn hoekje en ging het op de open hand zitten.

Het liet zich dragen.

Voor het eerst sinds lange tijd voelde het vogeltje dat het niet alles alleen hoefde te dragen. De hand was warm en liefdevol, stevig genoeg om op te rusten en zacht genoeg om vrij te blijven.

Zijn ademhaling werd rustiger. Zijn vleugeltjes ontspanden.

De hand droeg het, zonder het stevig vast te houden.

Voorzichtig richtte de hand zich naar het zonlicht.

De zonnestralen raakten de natte veren van het vogeltje en verwarmden één voor één de koude plekjes in zijn lichaam.

Vanbuiten... en langzaam ook vanbinnen.

Een zacht briesje streek langs zijn veren.

Het vogeltje hoefde niets te doen.

Het hoefde niets te bewijzen. Het mocht eenvoudig ontvangen wat het op dat moment nodig had: liefde, warmte, rust, vertrouwen en tijd.

En in die liefde en warmte mocht iets diep in zichzelf weer zachter worden.

Helen.

De hand zag zoveel meer dan wat aan de buitenkant zichtbaar was.

De hand keek voorbij de natte veren. Voorbij de angst. Voorbij alles wat het vogeltje had meegemaakt. Daar, onder alles wat zwaar was geworden, zag de hand wat nog altijd licht gaf.

Daar zag de hand zijn innerlijke schoonheid. Zijn licht. Zijn levenskracht. En de innerlijke kracht die nooit werkelijk verdwenen was.

Alsof de hand zachtjes fluisterde:

'Maar kijk toch eens hoe mooi je bent. Vanbinnen en vanbuiten. Herinner je wie je werkelijk bent.'

De woorden klonken als zachte muziek in zijn oren.

En terwijl het vogeltje rustte in die warme hand, begon het zich iets te herinneren.

Niet alleen hoe het kon vliegen... maar ook wie het diep vanbinnen altijd was gebleven.

Toen klonk er opnieuw een zachte stem:

'Neem alle tijd die je nodig hebt. Ik ben hier. Je bent hier veilig. Je hoeft hier niets te doen of te verbergen. Hier mag jij zijn wie je bent. Hier mag je thuiskomen. En welke beweging jij ook maakt, weet dat je gedragen wordt.'

Het vogeltje keek vanop de hand naar de open lucht.

De angst was er nog, maar begon langzaam te smelten als ijs in de zon.

De stem die het vogeltje zo lang klein had gehouden, hoefde niet langer te bepalen wat er mogelijk was.

Er was iets anders ontstaan: **Vertrouwen**. En een groeiende zachtheid en liefde voor zichzelf.

Het vogeltje hoefde niet te weten waar de wind het zou brengen. Het hoefde alleen maar te luisteren naar het stille weten diep vanbinnen.

Misschien bleef het nog even zitten.

Misschien spreidde het voorzichtig zijn vleugels.

Het voelde dat het goed was.

Misschien liet het zich dragen door de wind,

naar een plek waarvan alleen zijn hart de weg kende.

*En misschien is dat precies genoeg, niet alles weten,
maar diep van binnen voelen dat het gedragen wordt.*



Helend verhaal geschreven door Ria Saterdag – Riactivate

Delen mag in zijn geheel en ongewijzigd, met vermelding van mijn naam en www.riactivate.be.