

Bezinning – Eenzaamheid

1. Situering

Eenzaamheid kan als een stille schaduw over het leven vallen, soms onverwacht, soms sluimerend aanwezig. Het is niet altijd de afwezigheid van mensen, maar eerder het **gemis van echte verbondenheid**. We kunnen omringd zijn door anderen en toch een leegte voelen, een **verlangen** naar begrepen worden, **naar iemand die écht luistert**. In die momenten lijkt de wereld afstandelijk en koud, en voelt het alsof onze stem verdwijnt in de ruis van het dagelijkse leven.

Toch schuilt er in eenzaamheid **ook een uitnodiging**. Een kans om stil te staan, om naar binnen te keren en te ontdekken wie we werkelijk zijn, los van de rollen die we spelen. Soms is het juist in de stilte dat we onszelf vinden, dat we leren luisteren naar ons eigen hart. Misschien opent eenzaamheid de deur naar een dieper besef, een inzicht dat ware verbinding niet alleen buiten ons ligt, maar ook in onszelf groeit.

2. Citaat

"Luisteren is het hoogste eerbetoon dat men een ander kan geven; het getuigt van respect en liefde." (Kanunnik Triest)



3. Eenzaamheid – gebed

Liefdevolle God,
U die ons kent tot in het diepst van ons hart,
zie om naar hen die zich eenzaam voelen.
Wanneer stilte ons omringt en we verlangen naar verbondenheid,
wees dan onze Troost, onze Nabijheid, onze Hoop.

Leer ons de eenzaamheid niet als een last te dragen,
maar als een weg naar inzicht en groei.
Help ons om in de stilte Uw stem te horen,
om in onszelf rust en kracht te vinden.
Schenk ons de moed om onze harten te openen,
zodat we niet alleen ontvangen, maar ook geven.

Zend ons naar elkaar als tekens van Uw liefde,
dat wij met een klein gebaar, een warm woord,
of een luisterend oor iemand uit de schaduw mogen halen.
Maak ons tot licht voor hen die in duisternis verkeren,
zodat niemand zich vergeten of onbemind hoeft te voelen.

Amen.

4. Mogelijke verwerking bij het begin van een vergadering

"Kun je een moment voor de geest halen waarop je je eenzaam hebt gevoeld, en wat je heeft geholpen om dat gevoel te overwinnen?" Deel de antwoorden met elkaar.

