

## De Innerlijke ontmoeting | Hoofdstuk 1: Vertrouwen op innerlijke wijsheid



### Vertrouwen op je innerlijke wijsheid

Soms weten we het gewoon.  
Niet omdat we alles hebben geanalyseerd.  
Niet omdat iemand ons heeft overtuigd.  
Maar omdat er van binnen een stille zekerheid ontstaat.

In de klassieke Chinese filosofie wordt gezegd dat ware helderheid ontstaat wanneer de Shen (onze geest en bewustzijn) rustig kan wonen in het hart. Wanneer het hart kalm is, wordt de geest helder. En wanneer de geest helder is, herkennen we vanzelf wat juist is.

Maar in het dagelijks leven is het hart zelden stil.  
Er is haast.  
Er zijn verwachtingen.  
Er zijn meningen van anderen die soms luider klinken dan onze eigen stem.

Toch blijft die innerlijke wijsheid altijd aanwezig.  
Niet als een schreeuw, maar als een zachte richting.

Een gevoel van ruimte bij een beslissing.  
Een subtiele spanning wanneer iets niet klopt.  
Een rustige zekerheid die geen bewijs nodig heeft.

Hoe meer we momenten van stilte toelaten, een wandeling, een diepe ademhaling, een moment zonder afleiding, hoe makkelijker die innerlijke stem weer hoorbaar wordt.  
In die stilte ontstaat vertrouwen.  
Niet het vertrouwen dat alles voorspelbaar is.  
Maar het vertrouwen dat we ons eigen kompas kunnen volgen.

Misschien is dat wel de grootste vorm van wijsheid:  
niet dat we alle antwoorden kennen,  
maar dat we durven luisteren naar de stilte waarin ze ontstaan.

Wanneer het hart rustig wordt en de geest weer helder mag zijn, ontdekken we dat onze innerlijke wijsheid ons al die tijd zachtjes heeft geleid.  
Want in de stilte van het hart spreekt een wijsheid die ouder is dan onze twijfel.

*Linda*

### Bronvermelding

- Maciocia, Giovanni. The Foundations of Chinese Medicine.
- Kaptchuk, Ted. The Web That Has No Weaver.
- Laozi. Dao De Jing (Tao Te Ching).