

Leven in balans

Balans wordt vaak voorgesteld als iets wat je kunt bereiken.
Alsof het een toestand is die je eenmaal vindt en vervolgens vasthoudt.

Maar zo ervaar ik het niet.
Balans is geen eindpunt.
Het is een beweging.

Het leven trekt voortdurend aan ons. Werk, verwachtingen, plannen, verantwoordelijkheden. Soms met zachte hand, soms met kracht. En bijna ongemerkt gaan we meebewegen, steeds iets verder weg van wat oorspronkelijk goed voelde.

Meestal merken we dat pas wanneer het begint te wringen.
Wanneer rust geen vanzelfsprekendheid meer is.
Wanneer energie eerder lekt dan stroomt.

Balans ontstaat voor mij niet door alles perfect op orde te hebben, maar door te blijven voelen waar ik sta. Door regelmatig stil te vallen en mezelf af te vragen: sta ik nog op mijn eigen plek?

Dat vraagt geen grote beslissingen.
Het vraagt aandacht.
Aandacht voor kleine signalen: vermoeidheid die niet meer wegtrekt, onrust die zich vastzet, het gevoel altijd 'net te laat' te zijn — zelfs voor jezelf.
Die signalen zijn geen probleem dat opgelost moet worden.
Ze zijn richtingaanwijzers.

Balans betekent soms meebewegen.
En soms juist stoppen.
Het vraagt moed om niets toe te voegen.

Om ruimte te laten.
Om niet direct te reageren, te verklaren of te repareren.
In die ruimte ontstaat iets anders.
Niet per se duidelijkheid, maar wel rust.
En vanuit rust wordt voelen weer mogelijk.

Misschien is dat wat balans werkelijk is:
niet alles onder controle hebben,
maar genoeg aanwezigheid om te merken wanneer je bijstuurt.
Niet perfect in evenwicht,
maar bewust in beweging.

Linda