



Overweging Paaswake 2018

De zomertijd is vorig weekend begonnen! Nou, je moet het wel willen zien! En er valt nog niet zoveel te zien.

Het is een vervreemdende constatering. Pasen associëren we sowieso niet direct met de zomer, maar toch zeker met lente, met bloeiende krokussen en narcissen, met fris groen, met oplopende temperaturen, met het opbergen van ijsmutsen en wollen wanten.

De winter trekt zich echter niets aan van onze verwachtingen. Ze negeerde het begin van de meteorologische lente op 1 maart en ook van het begin van de astronomische lente anderhalve week geleden trok ze zich niets aan.

Als ik dan ook uitroep 'de zomertijd is vandaag begonnen', dan klinkt dat als de enthousiaste uitroep waarmee christenen elkaar vandaag in de oosters-orthodoxe kerken elkaar begroeten: 'De Heer is waarlijk opgestaan'. Die boodschap van Pasen is als een bazuinstoot, een roep vol verrassing, een gevleugeld woord dat gaat van mond tot mond: De Heer is waarlijk opgestaan! Hoewel de kou ons in de greep houdt, zeggen we toch: de zomertijd is begonnen. Hoewel geweld en dood gisteren en vandaag het laatste woord lijken te hebben, zeggen we toch: de Heer is waarlijk opgestaan. Is dat een soort optimisme tegen beter weten in?

Misschien wel. Met de uitroep dat de zomertijd is begonnen, zetten we niet alleen de klok een uur vooruit, maar ook ons denken. We zien het nog niet, maar we gaan er helemaal vanuit dat het gaat komen. Dat nu toch gauw de zon en warmte en het opbloeien van de natuur ons gaat verblijden, die gedachte maken we tot het middelpunt van ons denken. Dat er opstanding is, daar gaan we niet eerst rationeel over piekeren om dan te constateren dat we er niets mee kunnen, nee, dat



nemen we als vertrekpunt voor onze kijk op het leven. De dood krijgt van ons niet het laatste woord, we gaan door, met vernieuwde levensmoed! Dat stelt ons leven in een heel ander licht. Was het eerst nog somber, vol sikkeneurigheid, nu wordt het licht, vol blijdschap! We willen het, we geloven het!

Het paasevangelie is een verhaal dat eens flink aan ons schudt. Het roept tot je: blijf niet hangen in die neerdrukkende gedachten van wat er fout is gegaan in je leven, wees niet de hele tijd bezig met je verdriet, je moeiten, je ziekte. Er is leven, er is licht, maar... je moet het wel willen zien. Dat is een verandering van denkrichting, die je radicaal van instelling doet veranderen. De cirkelgang van mijn gedachten wordt doorbroken. Het is als in het paasevangelie, alsof plotseling de aarde hevig begint te beven, alsof een engel uit de hemel neerdaalt, en de steen die op je hart ligt wegrolt. Laat alles in je leven veranderen. Je kan met Pasen ervaren dat je weer op weg bent, dat je de kracht vindt om het in dit leven vol te houden.

Mag Pasen dan voor ons het feest zijn dat ons aanspreekt en een beroep doet op onze veerkracht. Is er in mij, is er in ons, voldoende kracht om na ernstig verdriet of tegenslag weer op te krabbelen.

Kunnen en durven wij na een periode van neergedrukt zijn, gedeprimeerd zijn, depressief te zijn geweest, weer opveren en in onze oude kracht komen. Of in een nieuwe kracht. Wat is dat veerkracht? Een definitie zegt: veerkracht is de mechanische kracht waarmee het vaste lichaam na eerst vervormd (bijvoorbeeld ingedrukt of uitgetrokken) te zijn, zijn oorspronkelijke positie weer tracht in te nemen.

Nu komen wij allemaal in ons leven wel eens in situaties terecht dat we een emotionele dauw krijgen, die ons behoorlijk neerdrukken of zelfs dreigen te verpletteren en waarbij we over



emotionele veerkracht moeten beschikken om weer terug te kunnen veren. Die veerkracht bestaat uit een aantal belangrijke vaardigheden: je gevoelens kunnen herkennen en accepteren; bijvoorbeeld: ik voel mij verdrietig en vernederd en ik ben nu van mijn stuk. Dan: je gevoelens op een goede manier kunnen uitdrukken; bijvoorbeeld: ik ben in staat om degene die mij iets aandoet duidelijk te maken, op een volwassen manier duidelijk te maken, wat zijn of haar gedrag met mij doet. Dan betekent veerkracht: een positieve kijk op het leven hebben; bijvoorbeeld: ook al ben ik nu van slag, ik heb vertrouwen dat er voor mij nog veel goeds is weggelegd in dit leven. En, belangrijk, veerkracht betekent dat je kan omgaan met negatieve ervaringen. Dat houdt bijvoorbeeld in dat je die niet groter laat worden dan ze verdienen.

Een belangrijk overweging hierbij is: Alles wat je aandacht geeft groeit. Ben je de hele dag, ja, de hele nacht, bezig met een probleem, met iets dat je kwetste en diep teleurstelde, maar waar niets aan te veranderen valt, dat groeit en dan groeit dat. Al je energie richt je op wat je als negatief ervaart. Loslaten begint met accepteren. Er naar kijken: goed, zo is het dus. Dit voel ik dus. Maar dan kun je besluiten het niet verder te voeden met je aandacht. Beter is het om je aandacht te richten op iets dat veel meer de moeite waard is om te laten groeien. Wat gaat er wel goed in mijn leven? Waar krijg ik energie van? Wat maakt dat ik me fijn voel?

Pasen. Sta op. Vertoon veerkracht. Het kan. Je moet het wel willen zien. Kijk naar Hem die ons daarin is voorgegaan en laat de zomertijd van je leven nu ingaan.

Dat het zo mag zijn.