

Laat me los en houd me vast als het nodig is

Laatst had ik reünie van de middelbare school. Toen we nog niet zo lang van school waren vond ik de reünies soms lastig. We hielden elkaar zo gevangen in de rollen van vroeger en leken niet verder te kunnen komen. Maar juist met de jaren worden reünies mij dierbaarder. De meeste mensen leuker. Liever, menselijker, kwetsbaarder. Minder scherpe randjes. Minder te verliezen. Mensen om mij heen laten steeds meer van zichzelf zien. Bekennen meer kleur. Hebben een groter zelf-inzicht. Ik zie en voel het zo omdat ik zelf ook merk dat ik veranderd ben. Leuker ben geworden. Vrijer. Op een bepaalde manier bevrijd.

Terwijl het leven er niet makkelijker op is geworden voor de meesten. Niemand meer zorgeloos, niemand meer een onbeschreven blad. ‘We konden ons toch niet voorstellen wat er allemaal zou gebeuren en hoe onze levens zouden lopen’, zei een vriendin van vroeger laatst.

We concludeerden samen dat het kennelijk hoort bij volwassen worden.

Eerst doe je je best om je weg te vinden en er wat van te maken. Op school, vriendschappen, opleiding, een huis, een baan een partner als het al lukt. Alleen dat al kan hier en daar verwarrend en ingewikkeld genoeg zijn. En dan blijkt dat je er nog niet bent. Dat je er misschien wel nooit bent. Er gebeurt steeds opnieuw van alles met ons maar ook in ons.

Zoals we hier zitten bij elkaar vandaag. Verschillend als we kunnen zijn. Geen verhaal, geen geschiedenis, geen verdriet hetzelfde. En toch drukt de lezing van vandaag ons op het hart om ons minder zorgen te maken. Om los te laten wat ons te zeer bezighoudt, benauwt, teveel pijn doet en naar binnen doet keren.

Maak je geen zorgen over wat je aan hebt en wat er te eten is zegt Jezus.

Je schiet er niets mee op. Kijk om je heen. Vertrouw op wat er is, wat je niet in de hand hebt, maar op wat je toekomt. Kijk eens naar de vogels in de lucht.

Ik hoor: keer niet naar binnen. In gepieker, in kleinheid, bevangen door angst. Zet jezelf niet op slot. Het Koninkrijk van God zal zich niet openen voor jouw gesloten ogen.

Maar angst kan je zo in de greep houden en heel reëel aanwezig zijn. En we hebben alle reden voor dagelijkse zorgen, stress en angst. Stel je voor, een leven zonder zorgen en zonder angst. Ik zou mij vrij voelen. Vrij als een vogel. Ik zou minder naar binnen staren en meer buiten mij zien. Minder gekleurd door mijn eigen sores. Ik zou lichter leven, meer ruimte voelen en een groter uitzicht hebben. Maar hoe doe je dat?

Kijk naar de vogels, ze zaaien niet, ze maaien niet en slaan geen voorraad op in schuren. Ze vliegen mee met het leven zoals het zich aandient.

Kijk naar de vogels die vliegen door landschappen en luchten heen. Van blozend roze, helder lichtblauw tot somber grijs; kleurschakeringen zo rijk als schilderijen van Mark Rothko. Misschien heeft U zijn doeken die nu in het Gemeentemuseum in Den Haag hangen gezien, ervan gehoord of erover gelezen. Het zijn grote doeken, zo groot dat je erin verdwijnen, dat je erin wegvliegen kunt. Zo gelaagd dat je er steeds meer in zien kan. Ik zag er nu al meer in dan toen ik zijn doeken zag op een overzichtstentoonstelling van zijn werk 15 jaar geleden.

Het raakte mij meer en dieper. Of wellicht liet ik mij meer raken. Want je gaat door leven en sterven heen steeds meer en anders zien en voelen. Het leven buiten je krijgt meer detail en reliëf. Je gaat de

dingen van binnenuit intenser en aandachtiger beleven. Je innerlijk waarschijnlijk stiller, droeviger, pijnlijker geworden maar ook dankbaarder, geconcentreerder, kleurrijker, interessanter, gevoeliger.

Misschien kom je door de gebeurtenissen in het leven heen, steeds dichterbij een bepaalde waarheid. Wordt je horizon, door alles wat je noodgedwongen moet loslaten heen, ruimer. Laat je je meer en meer als een vogel door de hemelse Vader voeden.

Ik heb van die momenten, U kent dat misschien ook wel, dat ik mij helemaal vrij kan voelen. Er komt dan een ruimte vrij waardoor ik ook de verdrietige en moeilijke dingen een plaats kan geven, al is het maar even. Daardoor kan ik dan ook heel intens en ver naar buiten kijken. Naar mijzelf, naar alles, naar iedereen. Ruim, licht, mijn ego in perspectief en naar de achtergrond. Verbonden met alles en iedereen.

Het zijn momenten waarop ik hardop verlangen kan naar meer.

Vanuit dat vertrouwen leven, het doet me zo'n goed. Maar door een sombere bril van de chaos van de alledaagse realiteit en ook de kranten heen lukt het me soms zo veel te weinig.

Leer me door alles heen toch en steeds meer te vertrouwen. Laat me ruimte maken, bevrijd mij van wat mij tegenhoudt, bevrijd mij van wat mij in de greep heeft. Misschien is daar wel of is dat wel God. Staat het grotere en volle leven - waar we hier en daar intense glimpen van kunnen opvangen - geduldig op ons te wachten.

Wie weet.

En als je je in een moeilijke periode alleen, angstig of verdrietig voelt zeggen deze regels uit de Bergrede je om je niet van binnen te laten verteren door je zorgen maar – hoe moeilijk het ook is - te proberen je handen te openen, naar een ander in de buurt of in gebed, al is het soms niet meer dan een uiting van wanhoop of protest. En dat je probeert te vertrouwen dat je op de een of andere manier door je angst en lijden heen gedragen zal worden. En dat er betere tijden zullen aanbreken. Wanneer weet je niet, maar ooit wel.

Een paar maanden geleden overleed de moeder van een vriend van mij.

Hij heeft één zus. Een gehandicapte vrouw van 52 jaar. Zij had met haar moeder een onlosmakelijk hechte band. De moeder kon haar voor haar gevoel niet loslaten en wilde absoluut niet gaan - haar oermoedergevoel verzette zich met huid en haar. De dochter die zich afvroeg: wie zorgt er dan voor mij?

De woorden van de kinderen tijdens haar begrafenisdienst zullen mij bijblijven. De zoon die zijn dode moeder alsnog geruststelde en als broer tegen zijn hulpbehoevende zus zei: Wees niet bang, lief zusje, je bent niet alleen, er is ook voor jou kans op nieuw leven.

Zijn zus, de gehandicapte vrouw waarvan we tevoren niet wisten of ze überhaupt zou kunnen spreken zei: `Mamma, we hadden het gezellig als we samen arm in arm gingen winkelen, jij en ik. Ik mis je. Nu houd ik van je met de hele binnenkant van mijn ziel.`

De broer die tegen zijn moeder en zus zei: ik laat je niet vallen, ik houd je vast. En de zus die maar weinig woorden nodig had om iets uit te drukken van: mamma, jij die voor mij liefde bent, ik neem je mee, ik bewaar je. Laat me gaan, ik moet verder. Met vallen en opstaan maar toch. Ik draag jouw liefde en kracht met mij mee. Alsof er binnenin haar nieuwe ruimte en veerkracht groeide. Door de kieren van haar donker en pijn heen zou langzaam weer nieuw daglicht kunnen binnen stromen.

Claartje Kruijff

Gelezen: Matteus 6, 25-28 (gedeelte uit de Bergrede)