

Acceptatie, dankbaarheid, creativiteit en positief denken

Vier hulplijnen in deze bijzondere tijden

Soms komt inspiratie voor dit stukje tekst uit onverwachte hoek. Deze week ontving ik van een levenscoach (een moderne vorm van geestelijk begeleiding) een e-mail met bovenstaande titel.

Een onderwerp dat steeds belangrijker is geworden in het afgelopen jaar. Wat helpt ons in de moeilijkheden die Covid-19 veroorzaakt? Hoe voorkom je dat je ondergaat in al die meningen, al dat geklaag, praatprogramma's waar je niet wijzer van wordt, alleen maar meer in de war? Hoe leven we een zinvol leven, ook al is het een geïsoleerd leven, teruggeworpen op onszelf, zonder de afleiding van allerlei uitjes en sociale activiteiten? Wordt het leven ooit nog wel weer "normaal"?

Je zou er toch gedeprimeerd van worden?

Vier hulplijnen krijg ik zomaar in de schoot geworpen: acceptatie, dankbaarheid, creativiteit en positief denken. Ik zou er nog een vijfde aan willen toevoegen, namelijk "leven bij de dag". Deze dag probeer ik te accepteren zoals hij komt en ik verzet me alleen als ik er zelf iets aan kan veranderen. Ik oefen mezelf in dank te zeggen voor ieder lichtpuntje, dat er altijd is, als ik het maar wil zien. Door op de een of andere manier scheppend bezig te zijn, creatief dus, maak ik deze dag mooier. En als laatste hulplijn: kan ik de schaduwzijde van deze moeilijke tijden zien, zonder somber of negatief te worden, zonder de hoop op te geven? Positief te denken. En ook positief te spreken: kan ik erop letten alleen dat te zeggen, waar een ander zich beter door gaat voelen? Het vertrouwen en de hoop te voeden?

Dit lukt me natuurlijk nooit in mijn eentje! Daarvoor heb ik andere mensen nodig, die mij inspireren en moed inspreken. En daarvoor bid ik om de kracht van de Heilige Geest.

Vorige week sloten we op 2 februari met Maria Lichtmis de Kersttijd af. Veertig dagen na het feest van geboorte, nieuw begin, richten we ons met de moeder Maria dankbaar tot de Vader in het Verborgene: In zijn geliefde kind Jezus is Gods licht voor altijd in en onder ons! Dat is geen hoogdravende geloofstaal, maar een hulplijn in barre tijden!

Houd vol!

Susan van Os, emeritus pastoraal werker

