

Intro

Van harte welkom bij onze online kerkdienst met als thema 'veerkracht'. We zullen in deze kerkdienst stil staan wat het betekent om door ons geloof veerkrachtiger te kunnen leven in 2021.

Wat ons altijd helpt is te weten dat we dit jaar niet alleen door moeten gaan. Maar dat God bij ons is. God zal nooit loslaten wat zijn hand begonnen is. Daarom mag ik u nu Gods genade en vrede geven. Amen.

17 januari 2021

Een jaar met veerkracht

Het aantal spoedmeldingen in de jeugd-ggz stijgt de afgelopen maanden snel. „We zien jongeren steeds sneller afzakken.”

Zomaar één van de krantenkoppen van de afgelopen tijd. We naderen bijna een jaar van de pandemie, en dat is bij veel mensen te merken. De Standaard schrijft in hun vooruitzicht voor 2021: “een jaar tussen vertwijfeling en veerkracht.”

Ik denk dat veel van ons zich hier in kunnen herkennen. Vertwijfeling: hoe lang gaat het nog duren? Wanneer worden die vaccins nou echt snel uitgerold? En zullen mijn geliefden tot die tijd veilig blijven? Maar ook hoop en veerkracht: we zijn er met z'n allen doorgekomen, we zullen dit laatste stuk ook doen met z'n allen. We blijven elkaar vasthouden.

Maar het is niet makkelijk, zo in deze donkere januarimaand. Daarom hebben we een flinke portie veerkracht nodig: de kracht om weer terug te veren en om mee te bewegen met de omstandigheden. Veerkracht is wendbaarheid: meebewegen met lastige omstandigheden, kansen zien in plaats van onmogelijkheden. Maar dat klinkt misschien voor ons een beetje te makkelijk, “kansen zien”, “denken in mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden.” Deze woorden komen rechtstreeks uit boeken en cursussen voor “positief denken” en “positieve psychologie.” Ze zijn heel waar, maar kunnen ook wel een beetje hol klinken. Alsof je jezelf telkens weer bij je eigen bretels uit het moeras moet trekken.

Waar is die veerkracht te vinden als je het idee hebt dat jouw veer meer en meer en langer en langer is uitgerekt? Lukt het dan om nog opnieuw terug te springen? Als je het elke keer uit je tenen moet halen?

Misschien wel, maar grote kans dat je het daar erg moeilijk mee hebt. Ik denk dat het belangrijk is om veerkracht niet te zien als iets individueels, maar als iets gemeenschappelijks. Het is niet het “pure ik”, of het “dikke ik” dat helemaal op z'n dooie eentje veerkracht moet ontwikkelen.

Veerkracht is iets wat op het grondvlak van een gemeenschap gebouwd en gevierd wordt. Want je wordt jezelf in relatie met anderen. We zijn allemaal mensenmensen. Of je nu stil en teruggetrokken of druk en uitbundig bent. We hebben het allemaal nodig om gezien te worden en elkaar door moeilijke tijden heen te slepen.

In onze geloofsgemeenschap willen we dan ook oefenen in veerkracht. We doen dat op heel simpele en kleine manieren. Als iemand door een moeilijke periode gaat bidden we voor hem/haar. We sturen al eens een kaartje. We laten weten dat we elkaar niet vergeten zijn. We laten weten dat ons hart open staat.

Een geloofsgemeenschap als de onze, zoals er zo velen zijn, oefent dus in veerkracht. En eigenlijk zijn de verschillende onderdelen van de kerkdienst ook een oefening in veerkracht.

Het begint al bij het **votum en groet**. De voorganger zegt dan: "onze hulp is in de naam van de Heer, die hemel en aarde gemaakt heeft, en die nooit zal loslaten wat zijn hand is begonnen." Dan krijg je al je allereerste stoot veerkracht van de ochtend binnen, en de kerkdienst is nog maar net begonnen. Het is een herinnering dat je er niet alleen voor staat. God laat niet los. God is een vasthouder, een doorzetter. En omdat God zich als het ware vastbijt in ons mensen, hoeven we niet bang te zijn dat we los in de ruimte bungelen. Gods hand is er altijd om ons vast te houden. Dat was al de eerste shot veerkracht: het vertrouwen dat God je nooit loslaat.

En dan de **liederen** die we zingen. Liederengaan vaak recht naar je hart. In moeilijke tijden kan er soms zo maar een flard van een lied in je gedachten komen waardoor je je weer gesteund voelt. Ik heb de liederen vandaag zo uitgekozen dat ze allemaal verschillende aspecten van veerkracht laten zien.

We mogen het *vanuit de diepte* uitzingen naar God toe. Uit de diepten roep ik U Heer, mijn God. Ik heb U nodig, Here luister nu ik schor gebeden fluister, luister toch, Heer, luister toch. Het geeft veerkracht als je weet dat je altijd, hoe diep je ook zit, naar God mag roepen, mag schreeuwen, mag fluisteren. Want God zal naar je luisteren!

God luistert ook naar je als je het moeite hebt met dingen die in het verleden gebeurd zijn. Hij wil je op weg zetten naar vergeving. *Als er vergeving is, dan kan er genezing zijn*. Als je de stap zet naar vergeving, dan zet je een stap naar vrijheid. Je bent niet meer gebonden aan het negatieve wat er gebeurd is, maar je laat het los en geeft het aan Jezus. Dat betekent niet dat je niet meer kwaad mag zijn of dat je relatie met de dader miraculeus helemaal weer in orde is. Het betekent wel dat je niet meer vast zit. En als je lossert in het leven staat, kan je makkelijker meeveren met wat er verder in je leven gebeurt.

Wat er ook gebeurt in het heden of in de toekomst. Daarom gaan we aan het einde van de kerkdienst zingen: *wat de toekomst brengen moge*. Wat er ook gebeurt, God gaat met ons mee. Als we dat in gedachten houden, dan zijn we minder bang voor wat er in de toekomst kan gebeuren. Als we weten dat God bij ons in de toekomst, kunnen we lichter en lossert leven in het heden. Met andere woorden: dan hebben we dus meer veerkracht.

Dus we hebben het votum en groet en de liederen als een belangrijk onderdeel van de veerkracht die we opdoen in de kerkdienst. Er zijn er nog meer. Het *gebed* is er natuurlijk ook eentje. Het kan zo veel deugd doen als je weet dat er voor je gebeden wordt als je het nodig hebt.

En heel vanzelfsprekend maar ook niet te missen is de *Bijbellezing en de preek*. Voor vandaag heb ik gekozen uit een stuk uit Jesaja wat misschien wel ook onze eigen ervaringen weerspiegelt.

- ➔ Jonge strijders worden moe en raken uitgeput,
- ➔ zelfs sterke helden struikelen,
- ➔ maar wie hoopt op de HEER krijgt nieuwe kracht:
- ➔ hij slaat zijn vleugels uit als een adelaar,
- ➔ hij loopt, maar wordt niet moe,
- ➔ hij rent, maar raakt niet uitgeput.

Zelfs de mensen die het meest sterk zijn kunnen omvallen. Jonge strijders. Dat zijn de jonge honden, vol enthousiasme en in de kracht van hun leven. Maar zelfs zij hebben hun breekpunt. Ik denk dan direct aan een bijzonder aansprekend kunstproject. Een fotograaf maakte foto's van jonge soldaten vóór en ná hun vertrek naar Irak of Afghanistan. Vóórdat ze vertrokken keken ze onbevangen de wereld in. Maar daarna zag je aan hun ogen dat ze te veel gezien hadden. Het naïeve, het vrolijke was er wel vanaf. Ze waren niet meer hetzelfde.

Zelfs jonge strijders worden moe en raken uitgeput, zelfs sterke helden struikelen. Dat kan ons ook weer perspectief geven. Niemand van ons is immuun. Het is niet dat als wij zo goed voor onszelf zorgen en alles proberen goed te doen dat we niet uitgeput kunnen raken. Het kan de beste overkomen. Daarom moeten we uiteindelijk naar de bron van onze veerkracht. En die bron is gelukkig gelijk voor ons allemaal. Voor de sterke helden én voor de mensen die zich zwak voelen. Die bron is God. Wie hoopt op de Heer krijgt nieuwe kracht. Dat is kracht die niet oppervlakkig is, maar diep is. Dat is kracht om het leven te leven, te groeien en om stevig in je schoenen te staan. Dat is de kracht om het leven recht in de ogen te kijken en te zeggen: ik ben hier, ik leef dit leven, God is bij mij.

De manier waarop God die kracht geeft is door tijd met God door te brengen. En één belangrijke manier om dat te doen is in het **Avondmaal**. Ik hoorde een mooi verhaal over migranten die als huishoudelijke hulp werken in Hong Kong. Als huishoudelijk werkers worden ze vaak onderbetaald en hebben ze vaak ook weinig vrije tijd. Gelovige migranten vinden in de maaltijd van de Heer een radicale vorm van gelijkheid. Hun diensten worden vaak gehouden in parkeergarages, verlaten winkels en gebouwen die bijna gesloopt gaan worden. In vaak kale ruimtes vinden ze kracht: ze vinden een nieuwe familie waarin ze zich geaccepteerd weten. Door het vieren van de maaltijd van de Heer ervaren ze eenheid, een nieuwe *sisterhood*, of *brotherhood* onafhankelijk van hun sociaal-economische status.

Zegen. Vorige week werd ik gevraagd om de uitvaart te doen van een overledene die Protestants was. Hij woonde in Meseu maar was geen onderdeel van onze kerk. Op zijn rouwkaart stond de zegen uit Numeri vermeld. "Moge de HEER u zegenen en u beschermen. Moge de HEER het licht van zijn gelaat over u doen schijnen en u genadig zijn, Moge de HEER u zijn gelaat toewenden en u vrede geven." Dat is uiteindelijk wat telt, in leven en in sterven. Wat telt is dat je gezegend bent door de Eeuwige goede God. En het is die God die ons ook op zal vangen bij het einde van het leven. Als dát je perspectief is, helpt dat misschien ook om in het hier en nu wat lichter en met wat meer veerkracht te leven. Alsof

er een gewicht van je schouders afvalt. In leven en sterven, wat er ook gebeurt, omringd door de zegen van de Eeuwige. Dat geeft het echte perspectief.

Als laatste hebben we er nog eentje, en die valt misschien een beetje uit de toon in het rijtje. Die hoort namelijk niet officieel bij de kerkdienst, maar dat maakt 'm niet minder belangrijk. Dat is de **koffie**. De koffie is altijd het moment geweest om aan elkaar te vragen hoe het gaat en gewoon gezellig een babbeltje te slaan. De week is makkelijker als je weet dat je op zondag weer even kan babbelen met je favoriete mensen. We missen de koffie zeer. Echt vervangen kunnen we 'm niet. Daarom is het zo belangrijk dat we het contact wel blijven houden, bijvoorbeeld door elkaar op te bellen of na de kerk een wandelingetje met elkaar te maken.

Misschien is het voor dit jaar mooi om na te denken over hoe u de kerkdienst kan gebruiken om meer veerkracht te ontwikkelen om dit jaar in de ogen te kijken. Want hoe actiever je zelf bent, hoe meer je eruit kan halen. Denk aan zulke praktische dingen als meeschrijven met de preek, van te voren de Bijbeltekst nog eens doorlezen, of suggesties aandragen voor de liederen. Maar uiteindelijk gaat het ook niet om de kerkdienst zelf. Het gaat om uw leven met God. Het gaat erom dat God u de kracht geeft om terug te veren. En dat zal de Eeuwige doen want God zal zich altijd aan zijn beloftes houden.

Amen.