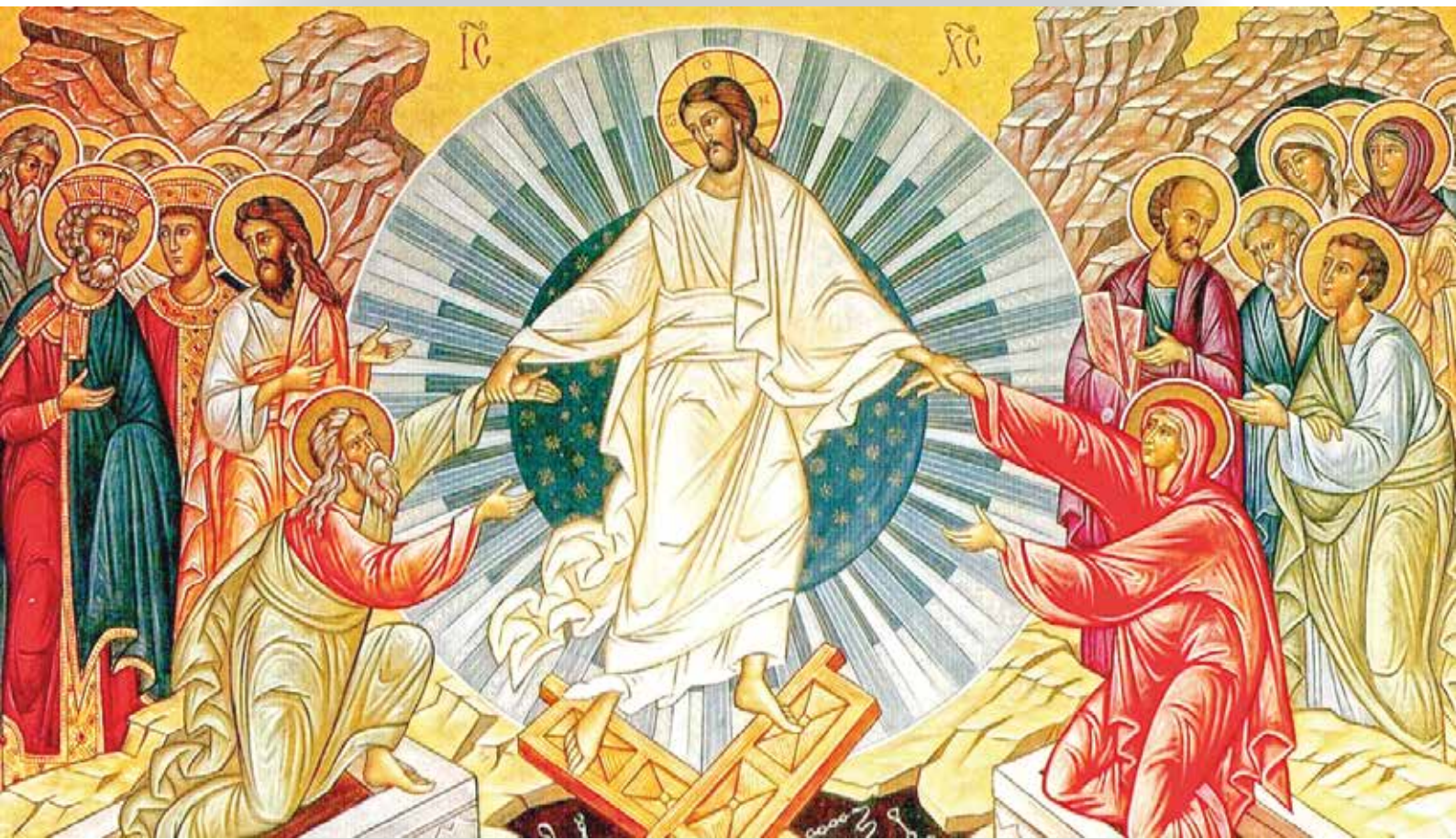


Passie voor Pasen



De opstanding, bron: Parochie
Moeder Gods Bescherming, Arnhem

‘Geprezen zij de God en Vader van onze Heer Jezus Christus:

in zijn grote barmhartigheid heeft Hij ons door de opstanding van Jezus Christus

uit de dood opnieuw geboren doen worden en zo levende hoop gegeven.’



Bron: Raad van Kerken in Nederland

Inspiratiebronnen

We kennen allemaal voorbeelden van bekende of minder bekende mensen die gekozen hebben voor een leven in barmhartigheid. Zij kunnen inspiratiebronnen voor ons zijn. Ook Jezus was iemand die mensen echt zag staan. Hij had oog voor ieder persoon. Onvermoeibaar genas hij mensen en herstelde hij hen in hun waardigheid. Jezus roept ons op om ook barmhartig te zijn, 'zoals de Vader barmhartig is'.

Introvert

Ben ik barmhartig? Naast mijn baan heb ik echt geen energie meer over om 'ook nog' vrijwilligerswerk te doen. Ik zit eigenlijk het liefst thuis. Als introvert persoon moet ik van iedere sociale gelegenheid behoorlijk bijkomen. En ik ben al helemaal niet het type dat spontaan bij de burens aanbelt of zomaar op straat praatjes aanknoopt met onbekenden.

In de praktijk

Maar misschien hoeft dat ook niet? Op internet vond ik een artikel dat een

Barmhartig. Een wat verouderd woord. Welke associaties roept het bij jou op? Ik val er meteen voor; ik vind het een prachtig, warm woord. 'Barm' betekent in het Zweeds boezem. 'Erbarmen' doet me denken aan het ontroerende 'Erbarme dich' van Bach. Het woord 'hart' zit er ook in. Barmhartigheid komt van binnenuit. Het gaat dieper dan medelijden of sympathie. Een barmhartig mens verplaatst zich echt in het leven van een ander.

Marion Kuiper

barmhartig leven vertaalt naar de praktijk van elke dag. Toepasbaar in situaties die jij en ik in ons dagelijks leven tegenkomen:

- Durf echt om iemand te geven. Kijk onder de oppervlakte: wat maakt iemand door?
- Oordeel niet. Misschien leeft iemand ongezond en is hij daar ziek door geworden. Zeg niet: "Het is je eigen schuld".
- Vermijd roddelen. Roddelen geeft vaak een goed gevoel maar je sluit iemand buiten.
- Weiger wraak te nemen. Vergeef juist.

Dan verdwijnt de pijn en bitterheid uit je hart.

- Keer je niet af. Kijk niet weg, denk niet dat iemand anders wel zal helpen.
- Grijp elke kans aan om vriendelijk te zijn. Het gaat om kleine dingen: een glimlach, een bemoedigend woord.
- Accepteer barmhartigheid van anderen. Ook jij hebt barmhartigheid nodig

van anderen. Het valt niet altijd mee om dat te erkennen.

- Bid om barmhartigheid. Dat verandert ook je eigen houding.

Er zijn veel manieren om barmhartig(er) te leven. Het is eenvoudig en moeilijk tegelijk. Maar wel bereikbaar!

De Avondgebeden in de aanloop naar Pasen hebben dit jaar de zeven werken van barmhartigheid als thema. Warm aanbevolen! Zie pagina 10 en 11 voor meer informatie.

Redactie van deze bijlage

Passie voor Pasen is veelzeggend: Jezus die compassie niet alleen heeft voorgeleefd, maar zelfs tot de dood toe met het zicht op Pasen, het feest van Zijn opstanding. Alvast een vooruitblik op het hemels rijk zonder dood en verderf.

Deze verdiepingsbijlage: **Passie voor barmhartigheid. Marion Kuiper** werkt het thema op een praktische wijze uit met tips voor het leven hier en nu



In *Zachtheid in de praktijk* werkt **ds. Richtsje Abma** haar thema uit in een tweetal interviews; met de focus op hoe de jeugd met compassie bezig is. De aandacht daarvoor is als een kiemplantje dat moet groeien.



Diaken Peter Winnubst gaat in op het *Oefenen in compassie* en daarmee op weg gaan naar Pasen, als uitnodiging tot een nieuwe manier van kijken: een leven met zachtere ogen en een open hart.



Zachtheid in de praktijk

In gesprek met Renske*) – gemeentelid, werkzaam in de begeleiding van pleegouders – en Laura van Asselt – na jaren predikantschap nu docent godsdienst aan het Duinzigcollege in Oegstgeest – over de vertaling van het begrip 'compassie' in hun werk.

Richtsje Abma
) achternaam bij de redactie bekend



Foto Melle van der Wildt

Kerst, jeugdgroep M25, De Bakkerij Leiden

Renske, hoe gebruik jij compassie in je werk?

Ik belandde als invalkracht in de jeugdhulp, werd uitgescholden door een meisje van vijf en dacht: ik zit deze drie maanden uit en daarna is het met gierende banden wegwezen. Maar intussen werk ik twintig jaar met kinderen en gezinnen, nu in de pleegzorg. Ik ben gebleven omdat het heel mooi is om gezinnen verder op weg te helpen, en mensen sterker te maken in hun ouderschap. Ik werk vanuit respect en gelijkwaardigheid en probeer ouders *vanuit hun kracht en opbouwend* te begeleiden. Sleutelwoorden bij compassie zijn voor mij: verbinding, werken zonder oordeel, erkenning dat opvoeden lastig kan zijn. En aansluiten bij wie je voor je hebt: ik kijk of het gezin schoenen draagt in huis, en dan vraag ik: zal ik mijn schoenen uitdoen?

Zijn er momenten dat compassie heel belangrijk is?

Het is altijd belangrijk, als moeder, als opvoeder, als hulpverlener en in de omgang met jezelf. Dat je kunt werken en leven vanuit oprechte interesse, en dat je ook compassie hebt met elkaar als ouders, want opvoeden kan zoeken zijn en dat hoeft geen taboe te zijn. Compassie betekent ook: samenwerken, schouder aan schouder en delen wat moeilijk ging.

Wat heb je voor tips?

Probeer om te zien naar elkaar, en als je ziet: wat heeft die moeder het zwaar, benoem het, een klein gebaar kan al

heel helpend zijn: ik zie je, ik ben er, vertel maar. In de opvoeding kun je met compassie naar je eigen kinderen kijken: een beetje meebewegen, vertragen en vertrouwen. Soms even bewust kijken: hoe gaat het met mijn kind, hoe gaat het met mij? Is dit voor iedereen fijn en leefbaar? Voor ieder kind werkt het leven anders. We willen dat ze allemaal in hetzelfde hokje passen en op hetzelfde moment, maar zo werkt het niet. Opvoeden doen we er 'even bij', naast werken en heel veel andere dingen. Maar ik vraag me af of als je dat doet, je met compassie opvoedt. Het is ook compassie dat je met elkaar de verdieping zoekt: hee, wat heeft mijn kind nodig, wat heb ik nodig? Zoek zo ook je eigen zachtheid op, dat je kunt wegblijven van het boos zijn. Balans tussen werk en privé helpt om ook thuis jezelf te kunnen zijn. Laten we met elkaar wat ruimdenkender worden in het belang van ouders en kinderen!

Laura, hoe leg jij het woord 'compassie' uit aan je leerlingen?

Ik geloof niet dat ik het woord compassie ooit heb gebruikt in de lessen levensbeschouwing. Ik leg wel heel vaak uit dat het vak niet alleen gaat over kennis van religie maar ook over wat het voor mensen betekent. Ik wil de leerlingen aanleiden daarin een open, niet-veroordelende houding aan te nemen. Ik denk dat ieder mens moet proberen een compassievolle

houding van mildheid en betrokkenheid aan te nemen. Of je je daarbij laat inspireren door een geloof of niet, doet er voor mij niet toe.

Waar denk jij aan bij compassie met het oog op je leerlingen?

Dan denk ik vooral aan *zien wie er voor je zit*. Leerlingen zijn geen cijfers of prestaties, maar jonge mensen met hun eigen verhalen, zorgen en talenten. Compassie betekent voor mij dat ik probeer signalen op te merken: vermoeidheid, stilte, druk gedrag, of juist enthousiasme. Niet alles hoeft opgelost te worden, maar erkenning alleen kan al veel betekenen. Het gaat ook om kleine gebaren: een vraag stellen na de les, een compliment geven, of ruimte maken wanneer iemand het moeilijk heeft. Compassie zit vaak niet in grote daden, maar in de dagelijkse manier waarop je aanwezig bent.

Compassievol opvoeden en begeleiden – hoe ziet dat er voor jou uit?

Compassievol begeleiden betekent voor mij een balans tussen duidelijkheid en zachtheid. Leerlingen hebben grenzen nodig, maar ook begrip. Het is niet alles goed vinden, maar wel proberen te begrijpen *waarom* iemand iets doet voordat je oordeelt. Het vraagt ook om geduld en dat heb ik niet altijd. Mijn dagen zijn daarom vaak niet zo compassievol als ik zou willen....

Oefenen in compassie:

samen op weg naar Pasen

Terwijl de dagen langer worden en de lente voorzichtig doorbreekt, staan we stil bij een woord dat we wel eens horen, maar soms lastig vinden om echt naar te leven: compassie.

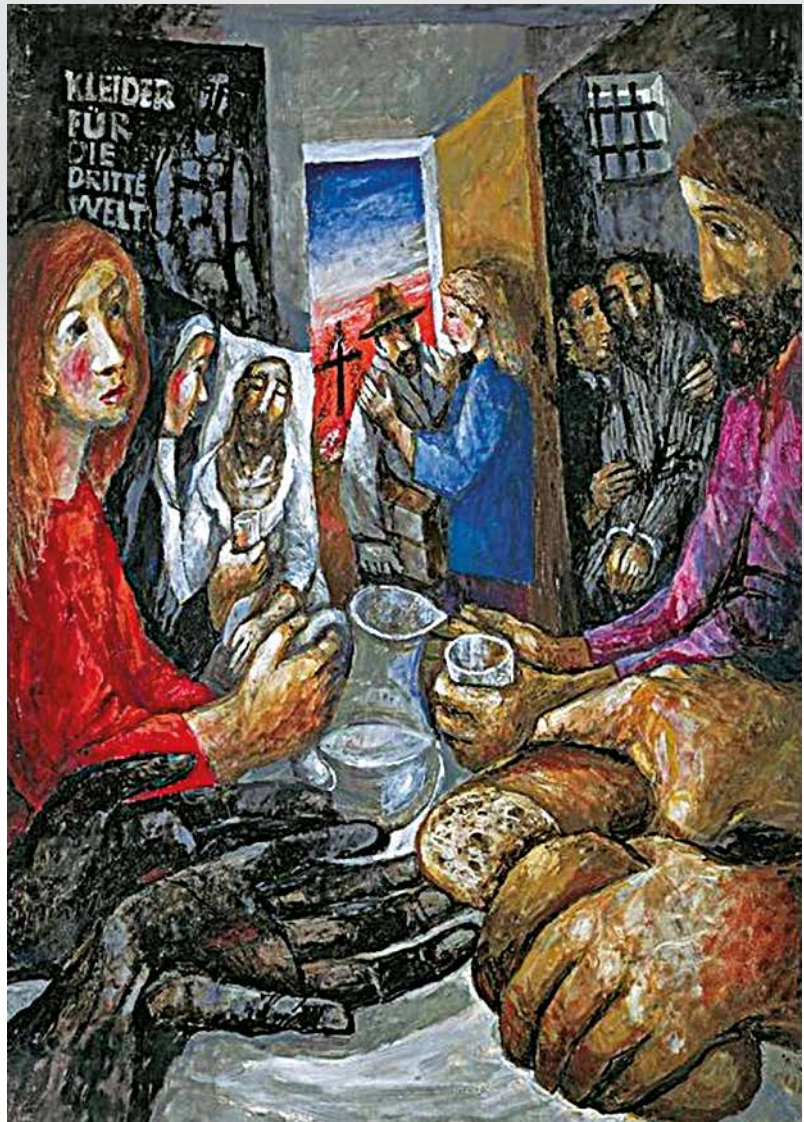
Wat betekent het eigenlijk? Is het medelijden? Empathie? Of is het misschien wel de moed hebben om niet alleen geraakt te worden door het lijden van een ander, maar er ook iets mee te doen?

We kennen allemaal momenten waarop we het verdriet van de ander zien: een buur die eenzaam is, iemand die worstelt met verlies, een jongere die zich verloren voelt, een oudere die zich afvraagt of hij nog gezien wordt. Daar begint het, compassie begint vaak klein, met aandacht, een glimlach, een vraag: "Hoe gaat het écht met je?" Het is het vermogen om het lijden van een ander te zien en te laten weten: jij staat er niet alleen voor.

Compassie vraagt beweging

Maar compassie stopt niet bij meelevens alleen. Het vraagt om beweging. Om woorden die veranderen in daden: een bezoekje brengen en een maaltijd delen, geduld hebben met iemand die het moeilijk heeft, of simpelweg aanwezig zijn, zonder oordeel. Soms denken we dat we grootse dingen moeten doen, terwijl juist kleine gebaren een wereld van verschil kunnen maken. Zo kunnen we zien hoe Jezus mensen ontmoet met open ogen en een open hart.

Veel van zijn wonderen ontstonden uit mededogen, compassie. Hij zag mensen die over het hoofd werden gezien en bracht hen weer in het midden van de gemeenschap. Hij raakte zieken aan, luisterde naar mensen die niet gehoord werden en gaf hoop aan wie dacht dat alles verloren was. Compassie was bij hem geen mooi woord, maar een levenshouding. Hij liet zien dat echte verandering



Oefenen in compassie in de Goede Week, te zien in de 'werken van barmhartigheid' naar een Postkarte van Sieger Köder 1925-2015

begint wanneer we ons laten raken en daar ook naar handelen.

Erkennen en samendragen

Misschien is dat ook de uitnodiging van Pasen voor vandaag: oefenen in compassie. Niet perfect zijn, maar beginnen waar je bent. Een gesprek aangaan met iemand die anders denkt, ruimte maken voor vergeving, tijd vrijmaken voor een ander, juist wanneer het druk is. Wanneer we het lijden van de ander *erkennen en samen dragen*, ontstaat er iets nieuws: verbondenheid, begrip en soms zelfs genezing.

Pasen

Met Pasen vieren we dat het licht over-

wint, dat er hoop is die blijft, zelfs wanneer het leven zwaar voelt. Het herinnert ons eraan dat we elke dag opnieuw kunnen kiezen voor zachtheid in plaats van hardheid, voor betrokkenheid in plaats van onverschilligheid. Misschien begint het allemaal met één simpele vraag: wat kan ik vandaag doen om het leven van iemand anders een beetje lichter te maken? Als we ons daar samen in oefenen, groeit er iets moois, in onze stad, in onze straten en in ons eigen hart. En zo kan Pasen voor ons allemaal een uitnodiging zijn tot een nieuwe manier van kijken: met zachtere ogen, een open hart en met daden die spreken.

RK diaken Peter Winnubst