



*'Pijn, een roep van de ziel?'*

*Pijn, 'au!', doet zeer. Pijn is vervelend en wij mensen hebben de neiging om voor pijn weg te lopen, om pijn zo snel mogelijk uit ons leven te willen bannen. Zowel bij onszelf als bij de ander. Een ander pijn te zien lijden is misschien nog wel pijnlijker voor onszelf als zelf te moeten pijn lijden.*

*In de lijdenstijd, die net achter ons ligt, herdenken we de pijn van Jezus, zijn eenzaamheid, zijn tranen. Het lijden is bij Jezus sterk verbonden met lichamelijke pijn en vindt zijn hoogtepunt op Goede Vrijdag, wanneer hij aan het kruis wordt genageld en een zeer pijnlijke kruisdood moet doorstaan. In dit lijden nam Hij als het ware alle lijden van de wereld op zich. Dat deed Hij door te zijn wie Hij is, namelijk de Zoon van God. Door vanuit zijn essentie, zijn levende verbinding met God, te leven en tegelijk mens te zijn, verbonden met het aardse leven met alle pijn, eenzaamheid, angst en verdriet dat daar bij hoort. Hij accepteerde volledig zijn lot en daarmee ook het lijden in de wereld. Door volledig Ja te zeggen tegen het leven én tegen de pijn die daar bij voelbaar is werd het ogenschijnlijk onmogelijke werkelijkheid: een nieuw leven, opstaan uit de dood.*

*We mogen pijn zien als iets dat ons niet zomaar overkomt. Pijn hoort bij het leven. Door pijn volledig te accepteren is nieuw leven mogelijk.*

*Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. We hebben immers van nature de neiging om er voor weg te lopen, om de pijn niet te willen voelen. En als het je te pijnlijk wordt neem je toch een pijnstiller?*

*Je kunt pijn vergelijken met een ongenode gast. Tijdens jouw bruisend feestje komt hij zomaar binnenvallen. Hij gedraagt zich tamelijk onbehoorlijk en jij hebt het gevoel dat hij je hele feestje om zeep helpt. Hij verpest de sfeer. Je doet er van alles aan om hem weg te*

*werken, maar hij pikt de vele hints van jou niet op. Hij blijft de hele avond en jij hebt de hele avond het gevoel dat hij je feestje verpest. De dag daarna heb je een kater. (vrij vertaald uit: Pijn zonder strijd; Jaap Spaans)*

*Wat nu als je de ongenode gast helemaal welkom had geheten met alles er op en er aan? Hem helemaal kon accepteren zoals hij was? Dan stal hij misschien wel de show met zijn bijzondere manieren. En hadden jij en je gasten een onvergetelijke avond beleefd.*

*Zo werkt het ook met pijn. Pijn komt niet zomaar in je leven. Pijn wil je iets vertellen. Misschien is het pijn in je onderbewuste dat naar buiten wil. Misschien heb je jezelf te lang belast met iets en wil de pijn je laten inzien dat je ergens mee kunt stoppen.*

*Pijn kan je wakker maken. Je lijf laat jou merken dat er iets aan de hand is en vraag alle aandacht. Door volledig Ja te zeggen tegen de pijn of door 'au' klagend te zingen, kun je misschien achter de boodschap van pijn komen. Pijn als positieve boodschap (titel boek van Renny de Bruyn). Pijn wil de verbinding herstellen met je essentie, je ziel, met de Bron van het leven, met God.*

*Dwars door de pijn, door het lijden heen kan je levensenergie weer gaan stromen. Pijn wil doorleefd, bezongen worden. Het leven wil geleefd worden vanuit de kern, vanuit de ziel. Pijn is dan niet meer een naar binnen, maar een naar buiten gerichte emotie: 'auauauauauwh' met heel je lijf, heel je stem. Met al je pijn, eenzaamheid, angst of verdriet. Een bevrijdende, helende kracht, die leven doet.*

*Sjoukje, maart 2016*