

Durf het nieuwe leven aan!  
Op weg naar Pasen

© Carmelitana Gent 2005 ([www.carmelitana.be](http://www.carmelitana.be))

Vierde verbeterde druk

Oorspronkelijke titel: Ose la vie nouvelle!

Oorspronkelijke uitgever: © Les éditions du Cerf, Paris, 2003

Vertaling: Kees den Biesen

Omslagontwerp & opmaak: Press Point.be

Druk: BESTinGraphics, 2350 Vosselaar

ISBN 978-90-766-7159-8

Wettelijk Depot: D/2017/0770/06

NUR 711-770

Simone Pacot

**Durf het nieuwe leven aan!**  
**Op weg naar Pasen**

Tot in onze diepste diepten.  
Het evangelie ter harte nemen

---



CARMELITANA



# INHOUD

---

VOORWOORD	I
INLEIDING	5
EERSTE DEEL	
DE AFDALING NAAR ONZE DIEPSTE DIEPTEN	25
<b>Uitnodiging en antwoord: Gods genade gaat ons steeds voor</b>	<b>25</b>
<b>Leg je akker open</b>	<b>26</b>
<b>Onze gevoelens tegemoet. Wat doen we met onze gevoelens?</b>	
<b>De omvorming van onze negatieve gevoelens</b>	<b>27</b>
Hoe kunnen we onze negatieve gevoelens in dienst stellen van het leven, in plaats van ons door hen te laten meeslepen in de richting van de dood?	27
<b>Een verborgen vorm van almacht</b>	<b>31</b>
Verdrongen gevoelens	31
Gevoelens die worden erkend en benoemd, maar zich niet tot bedaren laten brengen	32

<b>Het uiten van de weeklacht</b>	<b>33</b>
De menselijke kwetsbaarheid	33
Oorzaken van de verdringing van gevoelens	35
Het uiten van onze weeklacht	38
Andermans tussenkomst en hulp	39
Zekerheden	41
Hoe brengen we onze verdrongen gevoelens aan het licht?	50
Hoe hebben we gereageerd op de gevoelens die werden opgeroepen door onze kwetsuren?	55
“Als iemand de deur opent...” Hoe kunnen we opendoen?	56
Negatieve gevoelens die zijn erkend, maar toch aanhouden	62
<b>Twee vaak verwaarloosde fases: de vertroosting en de gave van kracht</b>	<b>63</b>
De vertroosting	63
De gave van kracht	68
<b>Onze weeklacht van begin tot einde</b>	<b>69</b>
Het rouwproces	69
Onze geschiedenis metterdaad aanvaarden – om ons leven weer op te bouwen en er iets van te maken	69
<b>Wat gebeurt er met onze gevoelens tijdens heel dit proces?</b>	<b>74</b>
De omvorming van onze gevoelens en de heroriëntering van onze levenskrachten	74
<b>Wegen van omvorming: angst, lijden, agressie en schaamte</b>	<b>75</b>
<b>Angst</b>	<b>75</b>
Het Woord van God	76
Onze eerste stappen op weg naar diepe innerlijke zekerheid	77
Een andere kijk op onze angsten	78
Onder woorden brengen waar we bang voor zijn	79
De oorsprong van de angst: de erkenning van de kwetsuur die de angst teweegbracht	84

Hoe hebben we op onze angst gereageerd?	
Hebben we een uitweg ten leven gevonden of niet?	88
Een levensweg	91
Uitwegen: wegen van vrede en vertrouwen	92
Levenswegen	97
De omvorming van de angst	102
“De Heer is met u, dappere held”	106
<b>Lijden</b>	<b>107</b>
Bakens	108
Verschillende vormen van lijden: we moeten onze specifieke vorm van lijden onder woorden brengen	108
Welke weg kunnen we nu volgen?	110
Levenswegen	112
<b>Agressie</b>	<b>122</b>
Wat is agressie eigenlijk?	123
Onze agressiviteit temmen	123
Einde van het taboe: we staan onszelf toe te erkennen dat we agressief zijn	124
De oorsprong van onze agressiviteit	125
Hoe zijn we omgegaan met onze kwetsuur? En wat hebben we gedaan met de agressieve gevoelens, die deze kwetsuur heeft opgeroepen?	129
Levenswegen	131
De weg terug omhoog	134
Een levensweg	138
Geweldenaars maken zich meester van het Koninkrijk	142
Een levensweg	143
<b>Schaamte</b>	<b>147</b>
Kenmerken van de schaamte	147
Waar schamen we ons eigenlijk voor?	149
De oorsprong van onze schaamte: hoe, waarom en vanwege welke gebeurtenissen of kwetsuren heeft zij zich in ons genesteld?	150
Onze reacties op schaamtegevoelens	153
De uitweg – de weg terug omhoog naar het leven	155

Hoe Christus met zijn vernederingen omging	158
Christus' blik doet onze schaamte verdwijnen	162
Levenswegen	167
<b>Overtreding en afgoderij: een nieuwe bewustwording</b>	<b>173</b>
<b>Onze reactie op de kwetsuur die we opliepen</b>	<b>173</b>
<b>De overtreding van een levenswet</b>	<b>174</b>
<b>Wat is een dwaalweg?</b>	<b>176</b>
Definitie	177
Hoe hebben we op onze kwetsuren gereageerd?	178
Hoe komen we onze dwaalwegen op het spoor?	179
Hoe weten we of we een dwaalweg zijn ingeslagen of niet?	180
Waarom slaan we dwaalwegen in? De oorsprong van onze dwaalwegen	182
Een levensweg	184
<b>Afgoden</b>	<b>185</b>
Definitie van 'valse goden'	186
Kenmerken van een afgod	189
Welke afgoden dienen wij? Waar houden zij zich verborgen?	193
Het loslaten van onze afgoden: een daad van leven	194
Een levensweg	194
<b>TWEEDE DEEL</b>	
<b>TERUG OMHOOG NAAR HET LEVEN</b>	<b>201</b>
<b>Welke weg moet ik nu volgen? Welke vorm van gebed in praktijk brengen?</b>	<b>201</b>
<b>De tijd van berouw, spirituele tegenpool van de bewustwording</b>	<b>204</b>



<b>Waarover moeten we berouw hebben?</b>	<b>205</b>
<b>Waarom moeten we berouw hebben?</b>	<b>207</b>
<b>De tijd van de bekering</b>	<b>208</b>
<b>Instemmen met de wet van het leven</b>	<b>208</b>
<b>Loslaten en rouwen</b>	<b>209</b>
Verkenning en definities	209
De uitnodiging	211
Onze weg ten dode loslaten: nadere preciseringen	212
Rouwen: een levendmakend proces	229
Vernieuwing van onze intermenselijke relaties	239
Valse schuldgevoelens staan het proces van loslaten en rouwen in de weg	242
<b>De tijd van verrijzenis: God doet ons weer leven</b>	<b>263</b>
<b>Openstaan voor het leven van de verrezen Heer is de voltooiing van het rouwproces</b>	<b>261</b>
<b>Kies de weg ten leven</b>	<b>262</b>
<b>Het doordringen van het evangelie tot in heel ons gedrag: onze eerste stap op de weg ten leven</b>	<b>264</b>
Levenswegen	265
<b>De spirituele strijd</b>	<b>268</b>
<b>Genezing en verlossing</b>	<b>270</b>
<b>De notie van ‘genezing’: een eerste verkenning</b>	<b>271</b>
Wat verstaan we eigenlijk onder ‘genezing’?	272
Wat verwachten we eigenlijk van God?	274

<b>De notie van ‘verlossing’: een eerste verkenning</b>	<b>275</b>
Het kwaad	275
Gods antwoord: de belofte van de verlossing	275
Jezus Christus	276
Ons antwoord op deze gave van God	277
<b>Een juist begrip van wat ‘verlossing’ is</b>	<b>277</b>
Een eerste verkenning	277
Waarin bestaat de verlossing?	278
De verlossing vandaag	282
De verlossing is geen uiterlijk of anoniem gebeuren	284
Wat voor bevrijding is Christus ons komen brengen?	284
Genezing, verlossing en kwetsbaarheid	286
Verlossing te midden van al onze beperkingen	287
De strijd tegen het kwaad	290
Op welke voorwaarden kan genezing tot verlossing leiden?	291
Tot slot een korte definitie van ‘verlossing’	294

## DERDE DEEL

PASEN: ZIN EN EINDDOEL VAN ONZE SPIRITUELE WEG	299
--	-----

<b>De uitnodiging</b>	<b>301</b>
-----------------------	------------

### **Drie vormen van Pasen:**

<b>Het Pasen van de Hebreëën, het Pasen van Jezus Christus en onze eigen weg naar Pasen</b>	<b>302</b>
---	------------

<b>Wat betekenen zij hier en nu voor ons?</b>	<b>302</b>
---	------------

<b>Het Pasen van de Hebreëën</b>	<b>302</b>
----------------------------------	------------

De uittocht uit Egypte: de strijd die aan het vertrek voorafgaat	303
De lange reis naar het Beloofde Land	305

Aankomst in het Beloofde Land, overtocht van de Jordaan en inname van Jericho	309
<b>Het Pasen van Jezus Christus</b>	<b>314</b>
Verkeerde ideeën over het Kruis en verkeerde vormen van zelfopoffering	314
Jezus' Pasen is het sacrament van de liefde	316
Witte Donderdag	317
Goede Vrijdag	323
Stille Zaterdag	331
Paaszondag: de verrijzenis van Christus	335
We moeten alle etappes van onze paasweg afleggen	361
<b>Onze nieuwe relatie tot de wereld</b>	<b>363</b>
<b>Het Woord dat aan het leven ten grondslag ligt</b>	<b>366</b>
<b>De wetten van het leven</b>	<b>366</b>
<b>Eenvoudige bakens langs de weg van het doordringen van het evangelie tot in onze diepste diepten</b>	<b>370</b>



## VOORWOORD

---

Uit onze jarenlange ervaring met het proces van het doordringen van het evangelie tot in onze diepste diepten is ons gebleken, dat het wenselijk is wat langer stil te staan bij bepaalde etappes van de wegen die tot het leven leiden, bij sommige bakens op deze zoektocht naar de richting en zin van ons leven. Uit deze wens is dit boek geboren.

Dit boek volgt op de beide eerste delen van *Tot in onze diepste diepten: het evangelie ter harte nemen*. In het eerste deel bespraken we de kwetsuren die iemand in de loop van zijn leven kan oplopen en de verschillende manieren om daar een uitweg voor te vinden. Daarbij onderzochten we voortdurend de samenhang tussen onze psychische en fysieke dimensies en ons geloofsleven. Het tweede deel *Kom weer tot leven* bracht de fundamentele bakens langs onze weg door het leven aan het licht, dat wil zeggen de wetten van God die gegrift liggen in de structuur zelf van de mens en geformuleerd worden door het Woord van God. Kennen we deze wetten? Kan het soms gebeuren dat we ze overtreden? Hoe kunnen we ons leven weer op gang brengen, als we ergens op onze levensweg zijn blijven stilstaan?

Dit derde deel wil hulp bieden aan alle ‘reizigers’, aan hen die bezig zijn met het proces van het doordringen van het evangelie tot in hun diepste diepten en met het ontdekken van de wereld van hun psyche, de wereld van hun lichaam en die van hun geloof. Dit boek richt zich tot allen die de noodzakelijke stappen en overgangen die hen dichter bij het leven brengen, zorgvuldig op elkaar willen

afstemmen, die zich minder machteloos willen voelen tegenover bepaalde vragen, twijfels of aarzelingen, en die werkelijk het nieuwe leven willen binnengaan dat Christus hun aanbiedt. Ieder van ons moet zich steeds diepgaander laten onderrichten, dat wil zeggen opstaan voor het fundamenteelste onderricht dat er is – het onderricht van de Bijbel dat we niet altijd echt begrijpen en vaak zelfs op een verkeerde manier interpreteren –, de vitale betekenis van het Woord van God verstaan, vertrouwd worden met het leven in de Geest<sup>1</sup> en met overtuiging de genade van Christus in ontvangst nemen die ons voorgaat, ons uitnodigt en sterkt.

Dit boek is opgebouwd rond drie thema's:

- wanneer we afdalen naar onze diepste diepten, komen we onze gevoelens tegen, of die nu verdrongen zijn of zich heftig kenbaar maken. Wat doen we met onze gevoelens? Hoe kunnen we onze negatieve gevoelens in dienst stellen van het leven?
- wanneer we weer opstijgen naar het leven, wanneer we van richting veranderen en de terugweg inslaan, moeten we ons erbij neerleggen dat elk mensenleven gekenmerkt wordt door momenten van afstand doen en rouwen. We moeten ervoor zorgen dat we niet verstarren of ons laten verlammen. Wat moeten we loslaten en hoe doen we dat? Welke valstrikken moeten we vermijden? Waarover moeten we rouwen en hoe doen we dat? Hoe interpreteren we het Woord van God, wanneer het over dergelijke momenten spreekt? Vergissen we ons soms in God? Hebben we soms een verkeerde god voor ogen?
- tenslotte ontdekken we de ware naam van deze weg: het is de weg van Pasen, een weg van overgangen en doorgangen, een aaneenschakeling van paasmomenten die tot aan het moment van onze laatste ademtocht reikt. Als we ons hiervan bewust worden, ontdekken we een bron van vreugde en vrede die opgewassen is tegen alle stormen van het leven, omdat nu alles duidelijk wordt: we begrijpen nu wat het Pasen van de Hebreëen is, we begrijpen Jezus' Pasen, we begrijpen onze eigen paasmomenten en weten wat het is, om in ons dagelijks leven open te staan voor onze eigen vorm van verrijzenis.

In de teams van Bethasda zijn we voortdurend samen met deze zoektocht bezig, waarbij we ons wederzijds blootgeven en

onze ervaringen met elkaar delen. Ieder van ons vormt een levende bijdrage tot de weg die de ander gaat.

We voelen een grote dankbaarheid voor alle vrouwen en mannen die aan onze sessies deelnemen en ons, dwars door onze grenzen heen (de grenzen die het verloop van de tijd ons oplegt zowel als onze persoonlijke grenzen), tot een steeds grotere oprechtheid, eenvoud en helderheid aanzetten

Ik wil hier een bijzonder woord van dank richten tot Monique Coudert; tijdens al het redactionele werk heeft zij mij steeds hartelijk bemoedigd.

De Vader schept ons, Hij bemint en zegent ons en nodigt ons uit om de weg in te slaan, die ons van de slavernij in Egypte naar het Beloofde Land zal brengen, naar ons eigen innerlijk land. Christus leeft in ons zijn leven als verrezen Heer. De Geest is onze innerlijke gids: we zijn niet alleen en zullen ook nooit meer alleen zijn en onderweg is er altijd een overvloed aan brood, wijn en fris water om ons te voeden en te sterken en ontbreekt het ons nooit aan het licht dat onze stappen leidt.

- 1 Telkens wanneer we hier van de Geest spreken, bedoelen we de Heilige Geest die Jezus ons geopenbaard heeft, de Geest van God die in Hem leefde. Na zijn dood en verrijzenis heeft de Vader, op Jezus' gebed, ons de Heilige Geest gegeven, de Geest van waarheid die de Vader ons in Jezus' naam heeft gezonden. Hij is het die bij ons blijft, die ons onderricht en tot de volle waarheid leidt.





## INLEIDING

---

*Ik ben niet dood. Nee ik leef:  
Van de daden van de Heer kan ik vertellen.*  
(Ps 118,17)

We weten dat we zijn geschapen voor een goed en gelukkig leven. Dat hoort bij onze natuur zelf en maakt deel uit van onze bestemming. Heel de Heilige Schrift, zowel het Oude als het Nieuwe Testament, geeft ons dat te kennen. Al vanaf hun schepping immers worden de mensen onderricht over de voorwaarden van een gelukkig en vruchtbaar leven. In de structuur zelf van het mens-zijn heeft God niets minder dan echte levenswetten gegrift.<sup>1</sup> Deze wetten worden uiteengezet in de Bijbel en in de boodschap van Jezus Christus. Ze geven ons inzicht in de voorwaarden van waarachtig levensgeluk, van het geluk dat beantwoordt aan het verlangen van elke mens. Ook worden we er meteen op gewezen dat we, als we deze fundamentele wetten van het leven miskennen, ons op weg begeven naar de dood – niet de fysieke dood van ons lichaam, maar een vorm van dood “die het leven ervan weerhoudt om geboren te worden en open te bloeien.”<sup>2</sup> “De echte dood bestaat niet in het einde van ons leven, maar in datgene wat ons vanaf het begin verhindert om geboren te worden.”<sup>3</sup> Het gaat hier niet om een morele kwestie maar om het wezen zelf van de mens, om zijn bestemming en de weg daarnaar

toe, om zijn recht en plicht gelukkig te zijn en een vruchtbaar leven te leiden, om voor het leven en niet voor de dood te kiezen, om het leven door te geven en een levenskunstenaar te zijn – ongeacht de omstandigheden waaronder zijn bestaan zich afspeelt.

## Geluk

De notie van geluk betreft alle dimensies van ons menselijk wezen, zowel onze fysiologische als psychologische en spirituele dimensie. Het zoeken van geluk brengt een dynamiek op gang die erg diep reikt.<sup>4</sup> Maar “dat wil niet zeggen dat we ons God zomaar kunnen toe-eigenen als iets dat ons geluk nu eenmaal veronderstelt,”<sup>5</sup> in de zin dat we Hem eenvoudigweg dienstbaar maken aan het lichamelijke, psychische en spirituele welzijn waarnaar we streven. We moeten een heel andere weg volgen, al is het wel een weg die steeds de kwaliteit van ons leven ten goede komt. We mogen niet vergeten dat hij een uitgangspunt heeft en doelgericht is, omdat het niet om eender welk geluk gaat: langs deze weg ontdekken we namelijk de zin van het leven en de betekenis en richting van ons eigen bestaan.

Om te kunnen beantwoorden aan het werkelijke streven van de mens, die op zoek is naar het *levend water* waarvan Jezus de ware aard onthult aan een Samaritaanse vrouw, het water dat ervoor zorgt dat wie ervan drinkt *in eeuwigheid geen dorst meer krijgt* (Joh 4,10. 14), moet de notie van ‘geluk’ doordrongen worden van het evangelie. Wie zich op weg begeven om de waarheid omtrent zichzelf te ontdekken, merken dat het geluk niet te vinden is in allerlei banale genoegens, in wanordelijke vormen van liefde, in verkeerd georiënteerde vormen van afhankelijkheid of in een oppervlakkig leven. Van de andere kant lopen ook heel wat mensen het geluk mis, omdat ze ten onrechte menen dat iemand alleen tot God kan naderen langs een weg van lijden en tegenslagen en soms zelfs van zelfvernietiging. Daarbij ontkennen ze hun eigen menselijkheid, beoefenen ze verkeerde vormen van zelfopoffering en willen ze op een averechtse en overdreven manier edelmoedig zijn, omdat ze geen idee hebben van wat de ware zelfliefde inhoudt waarover het

eerste en voornaamste levensgebod spreekt: *U zult de Heer uw God liefhebben met heel uw hart, met heel uw ziel en met heel uw kracht en met heel uw verstand, en uw naaste als uzelf* (Dt 6,5; Lv 19,18; Lc 10,27).

Jezus verkondigt een boodschap van vreugde, van volwaardig en vrij leven. Wat Hij verkondigt is een Blijde Boodschap: ontdekken wat het Koninkrijk is en meewerken aan zijn opbouw is een bron van blijdschap en geluk. Jezus neemt nooit droeve woorden in de mond, al is zijn Woord wel duidelijk: om zijn specifieke weg te gaan – de weg die elke man en vrouw in de loop van hun leven moeten afleggen – heeft de mens een strijd te leveren. Toch geeft Hij nergens te verstaan dat we de verschillende fases van die weg op een manier moeten beleven, die aan pijn en leed een verlossende waarde zou toekennen. Zo'n houding leidt alleen maar tot de dood. In de Zaligsprekingen prijst Jezus integendeel hen gelukkig, die zich op de weg van het ware leven begeven (vgl. Mt 5,1-12).

Alleen de Geest kan ons echt inzicht geven in Jezus' boodschap, want het geluk dat zijn boodschap verkondigt, heeft een heel bijzonder karakter. Dit geluk wordt beloofd aan de mannen en vrouwen die ingaan op zijn uitnodiging om mee te werken aan de opbouw van het Koninkrijk: de almacht opgeven, leven in vertrouwen op God, de overvloed van je persoonlijke gaven aannemen en doorgeven (*gelukkig die arm van geest zijn*), je niet langer passief opstellen, een broederlijke en zusterlijke houding aannemen om gerechtigheid en vrede na te streven vanuit een tedere kracht en zonder wat voor gewelddadige wapens dan ook (*gelukkig die hongeren en dorsten naar gerechtigheid, die vrede brengen, die zachtmoedig zijn*), een liefdevol leven leiden vol mededogen en ontferming (*gelukkig die barmhartig zijn*), niet langer met een verdeeld hart leven en alsmaar weifelen, maar 'ja' zeggen tegen het leven vanuit de inspiratie van de Geest (*gelukkig die zuiver van hart zijn*) – dit zijn stuk voor stuk keuzes die ons leven dynamisch maken en ons met een diepe vreugde vervullen.

Dit geluk wordt zelfs beloofd aan wie in erg moeilijke omstandigheden leven, aan hen *die verdriet hebben* en aan hen *die vervolgd worden* vanwege hun manier van leven. Maar dit moeten we wel goed verstaan: deze mensen hebben inderdaad veel te lijden, maar dat is

niet de reden waarom zij gelukkig zijn. Zij zijn gelukkig omdat zij een weg bewandelen die hen van een vorm van dood terug naar het leven leidt, een weg van Pasen dus. Ze weten dat God hen zegent en onderweg begeleidt, dat Hij in hun leven ingrijpt, hen kracht geeft en zorg voor hen draagt. Zijn licht schijnt in de duisternis waar zij doorheen gaan.<sup>6</sup>

Wanneer we de weg gaan van de bekering van heel ons wezen in al zijn dimensies, maken we fases door die weer orde op zaken stellen in ons leven en het een nieuwe richting geven, fases die ons in staat stellen om in ons en rondom ons het leven op te bouwen. En al kunnen die fases soms veel pijn met zich mee brengen, zij leiden allen tot vreugde. Het licht van de Geest en de genade van God zullen licht en kracht geven aan alle vrouwen en mannen die op zoek zijn naar de weg van het ware geluk.

## Het proces van omvorming

In de loop van zijn leven wordt de mens geconfronteerd met de realiteit van het kwaad dat er in de wereld is. Het behoort tot zijn verantwoordelijkheid het kwaad te erkennen, er niet medeplichtig aan te worden en er een duidelijke houding tegenover aan te nemen. Daarenboven moet hij zichzelf opbouwen – en vaak genoeg helemaal opnieuw opbouwen – in en vanuit de kwetsbaarheid die deel uitmaakt van zijn wezen. Hij moet het hoofd bieden aan allerlei vormen van verlies en gebrek waar elk mensenleven nu eenmaal mee gepaard gaat.

Vanaf onze prille kinderjaren zijn we meestentijds het slachtoffer van meer of minder erge kwetsuren, van moeilijkheden en onopgeloste problemen, van velerlei vormen van scheefgroei en allerlei soorten wanordelijk gedrag die van de ene generatie op de andere worden doorgegeven. Om de pijn en het verdriet uit de weg te gaan die deze kwetsuren veroorzaken, slaan we dan – omdat we niet op de hoogte zijn van de wetten van het leven of ze vergeten – een verkeerde richting in en begeven we ons op dwaalwegen die niet naar het leven maar naar een of andere vorm van dood leiden. Daarom worden we na verloop van tijd dan ook geconfronteerd