

doops gezind plus

- 2 om te beginnen
- 3 vanuit de stilte
- 4-6 overdenking
Lichter leven
- 7 open ruimte
Veerkracht
- 8 zegenrijk

Luchthartig

VOORAF

Machteld Stam

Op de parkeerplaats van het winkelcentrum laad ik mijn boodschappen in de auto, als ik haar zie. Ze loopt naar de auto naast de mijne. Mijn blik gaat van de vrouw die kwiek komt aanlopen, naar het verkeersbord bij haar auto. Een groter contrast is haast niet denkbaar.

Ze ziet mij kijken. 'Ik weet dat ik hier niet mag parkeren', zegt ze verontschuldigend. 'Maar deze parkeerkom is breder en dat vind ik prettiger.' En dan met een olijke blik: 'Ik maak weleens misbruik van mijn leeftijd. Als ze horen dat ik 89 ben maken ze er niet zo'n punt van.' Opnieuw kijk ik naar de vrouw. Nu met een mengeling van verbazing en bewondering.

'In beweging blijven. Dat is het beste. En dat doe ik ook. De gymclub, in de tuin werken, de boodschappen zoveel mogelijk lopend doen. Maar er zijn ook dagen dat het niet lukt. Dan werken mijn ledematen niet mee. Daar heb ik geen moeite mee hoor. Dan bedenk ik wat wél mogelijk is. Bijvoorbeeld de auto nemen en dichtbij de winkels parkeren. Ook als het op een parkeerplek is waar het niet mag.' Ze lacht schalks, wenst mij nog een prettige dag en stapt in haar auto.

Aangestoken door haar onbekommerdheid lijken mijn boodschappen minder zwaar aan te voelen.

BOEK

Jeannette den Ouden

wijs licht

Zouden wij mensen luchthartiger leven als we onsterfelijk waren? En zouden we anders leven als iemand ons onze sterfdatum zou vertellen? Intrigerende vragen! Nu is niemand van ons onsterfelijk en weten we meestal niet wanneer wij of onze naasten zullen sterven. Deze vragen kunnen dus alleen fictief worden beantwoord.

Dat is precies wat Chloe Benjamin doet in haar roman *De onsterfelijken*. Het verhaal begint met het bezoek aan een waarzegster door vier kinderen uit een joods immigrantengezin in New York. Die vertelt hun wanneer zij zullen sterven. In vier delen lezen we vervolgens hoe de kinderen met deze kennis verder leven.

De roman gaat over grote levensthema's: onze bestemming, vrijheid, omgaan met zekerheid en onzekerheid, liefde en aanvaarding. Ook laat de roman zien hoe geheimen onze relaties beïnvloeden en hoe we anderen ons leven binnen laten. Of niet...

Het boek is ontroerend, diepgaand en erg spannend. Het biedt ook inzicht en ruimte. Aan het



slot van de roman vertelt de laatst overgebleven dochter aan haar zeer oude moeder wat er gebeurd is. Deze moeder heeft niet alleen haar familie verloren in de oorlog – ze is een vluchteling uit Oost-Europa – maar later ook haar man en drie kinderen. Haar reactie is even wijs als relativerend. Misschien moet een mens veel meemaken om luchthartig te worden?

De onsterfelijken (*The Immortalists*), Chloe Benjamin, vert. Maaïke Bijnsdorp en Lucie Schaap, uitgeverij Meulenhoff, € 19,99

opgelucht

*mijn hart voelt meer
dan het oog kan zien
het weegt soms zwaarder
dan de zwaarste steen
kent zorg en verdriet
en wil het niet
het zwoegt en werkt
wie tilt het op?*

*mijn verstand staat stil
en neemt de tijd
om te doorgronden
wat is en wat kan
adem verbindt geest
van God en mens
samen in een levensdans
geeft lucht aan mijn hart.*

*mijn ziel spreekt zacht
en zoekt een weg
naar leven met een lijf
dat hapert maar nog wil
ze houdt van adem
in en uit, herhaaldelijk
van geest en kracht
van moed en lief
wie houdt haar tegen?*



Lichter leven

Jaren geleden had ik onverwacht een gesprek met een vrouw die ik niet zo goed kende.

We volgden dezelfde cursus. De leerstof bracht ons tot een uitwisseling over levensvragen die zich niet zo gemakkelijk laten beantwoorden. Vragen naar zin en verantwoordelijkheid, naar onze levensopdracht en naar wat van waarde is. Het gebeurde in een periode waarin ik het leven nogal 'groot' vond. Op een gegeven moment zei de vrouw: 'Het lijkt wel alsof dingen voor jou niet van waarde kunnen zijn als ze te eenvoudig zijn, of als ze je te gemakkelijk afgaan.'

Pats! Dat kwam binnen...

Kent u dat? Iemand zegt iets tegen je en je weet onmiddellijk: je hebt helemaal gelijk. Alsof die ander het licht voor je aandoet, zodat het schijnt op je overtuigingen, je patronen en je in beton gegoten opvattingen. Ik realiseerde me dat ik ergens in het leven de overtuiging had opgedaan dat datgene wat kostbaar is, niet gemakkelijk kan zijn. En ik wist op hetzelfde moment dat die overtuiging mij bepaald niet hielp en bovendien niet meer nodig was. Het leven kon anders, lichter, moeitelozer.

Ik zeg niet dat ik het leven daarna gemakkelijk vond. Want dat was het zeker niet. Niet voor mij, niet voor anderen. Maar ik kreeg wel een nieuwe blik op wat kostbaar is in het leven. Ik ontdekte dat juist de kostbare dingen en momenten meestal niet van mijn inspanningen afhangen. Onze invloed op wat van waarde is in het leven, is beperkt. De dag dat een kind wordt geboren, de kans om afscheid te nemen van een dierbare, het licht dat op een stille ochtend in een kloosterkerk zomaar naar je toe komt, het stille vuur in de bloesem van de appelboom, de tranen van ontroering of dankbaarheid die vanzelf opwellen bij muziek of in de natuur... We hebben er niet zoveel over te zeggen.

Ik ontdekte dat in de wijsheidsliteratuur van verschillende religies vreugde wordt verkozen boven de zwaarte van zwoegen en ploeteren. U kent ongetwijfeld die vrolijk stemmende zinnen van Prediker:
Dus eet je brood met vreugde, drink met een vrolijk hart je wijn. God ziet alles wat je doet allang met welbehagen aan. Draag altijd vrolijke kleren, kies een feestelijke geur. Geniet van het leven met de vrouw (of de man, JdO)



onze invloed op wat van waarde is in het leven, is beperkt

die je bemint. Geniet op alle dagen van je leven, die God je heeft gegeven. Het bestaan is leeg en vluchtig en je zwoegt en zwoegt onder de zon, dus geniet op elke dag. Het is het loon dat God je heeft gegeven. (Prediker 9:7-9)

Wat ik zo mooi vind aan deze regels, is dat Prediker niet ontkent dat het leven zijn schaduwkanten heeft. De leegheid die ons soms kan aanvliegen, de vluchtigheid die ons beangstigt, het zwoegen dat ons vermoeit... Het hoort erbij en daarom

kunnen we niet zeggen dat het verkeerd of slecht is. Maar het loon dat we van God krijgen, bestaat eruit dat we elke dag kunnen genieten. Genieten is een cadeau van God!

Ook in de wijze lessen van Jezus resoneert deze gedachte. In de Bergrede zegt hij: *Daarom zeg ik jullie: maak je geen zorgen over jezelf en over wat je zult eten of drinken, noch over je lichaam en over wat je zult aantrekken. Is het leven niet meer*



ik kreeg een nieuwe blik op wat kostbaar is in het leven

dan voedsel en het lichaam niet meer dan kleding? Kijk naar de vogels in het veld... Ze zaaien niet en ze oogsten niet en vullen geen voorraadschuren, het is jullie hemelse Vader die hen voedt. Zijn jullie niet meer waard dan zij? (Mattheus 6:25-27)

Het zijn overbekende woorden. Toch vergeten we maar al te vaak dat wij het leven met ons zwaarwichtig gedoe echt niet mooier maken, en dat we er geen minuut langer door zullen leven. Net als bij Prediker klinkt in de woorden van Jezus een diep vertrouwen. Ook als je niet zo keihard werkt, wordt er voor je gezorgd. Leef maar licht, zoals de vogels die vliegen in de lucht, zonder bagage, zonder een ander doel dan wat hun vogelhart hun wijst.

Het is mooi hoe deze teksten uit het Oude en Nieuwe Testament ons leren dat luchthartigheid goed is voor een mens! We delen die gedachte met teksten uit andere tradities. Ook de gedichten van de islamitische (soefi-)dichter Rumi, de aansporingen van de joodse rabbi Nachman, de prachtige verhalen uit de veda's en – recenter – de aforismen van de dalai lama, tillen ons op, geven ons lucht en verruimen ons hart.

Ik denk dat dat komt doordat ze ons laten glimlachen om onszelf. Om onze vreemde overtuigingen dat we eerst heel lang en hard moeten werken voordat we mogen genieten. Of dat de dingen niet vanzelf gaan, als wij ons er niet mee bemoeien.

Luchthartigheid, zo heeft het leven mij geleerd, betekent niet de ontkenning van wat moeilijk is of verdrietig. Luchthartigheid betekent uit handen geven, jezelf niet te groot maken – en ook niet te klein trouwens – en vooral een diep vertrouwen hebben dat er voor je wordt gezorgd.

De beste samenvatting van de erkenning van wat is en de overgave aan wat komt, staat opnieuw in de Bergrede: *Maak je geen zorgen over de dag van morgen, want die dag zorgt wel voor zichzelf. Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen last.* (Mattheus 6:34) Die zin is er één om op de badkamerspiegel te schrijven met een watervaste stift. En er dan een zonnetje bij te tekenen, een smiley en een regenboog. Zodat we niet vergeten: luchthartigheid is een geschenk van God. +

*Die ons schiep
En ook nu nog
Als hier de nacht ons overmand
Houdt in de holte van uw hand
Die ons hoedt
in uw schaduw
Onder uw vleugels toegedekt
Liefde, die ons tot leven wekt
Kom tot ons als de morgen
Ga over ons als het licht
Zegen ons met uw aangezicht*

Lied 266 *Die ons schiep*
(Sytze de Vries)

Veerkracht

'Als er iets heftigs in je leven gebeurt, kun je na het zorgtraject in een enorm gat vallen. In dat gat spring ik met mijn trampoline.'



foto Jacques Rompen

'Ik hoop dat ik mensen kan helpen hun eigen veerkracht in te zetten. Therapie kan confronterend zijn, dus soms moet je diep in de trampoline durven springen om hoger te kunnen komen. Dat is veerkracht. Het is een vorm van therapie waarbij je lering trekt uit wat je hebt meegemaakt, zonder het proces van wat er gebeurd is, geweld aan te doen.'

Rinske Rompen-Phaff (1989) is psychomotorisch therapeut en richt zich op jongvolwassenen die geconfronteerd worden met de vergankelijkheid van het leven. 'Aan het eind van mijn studie kreeg ik veel reacties van mensen die ik had geïnterviewd voor mijn scriptie. Ik heb onderzoek gedaan naar psychosociale zorg na een kankerdiagnose. Terwijl ik dacht dat ik alleen maar in oude wonden aan het roeren was, bleek precies het tegenovergestelde. Mensen leken het prettig te vinden om op hun ziekteproces terug te kijken. Zo werd ik bevestigd in het feit dat

mensen veel veerkracht hebben, maar ook dat er een hoop winst te behalen is met psychosociale nazorg. In dit land waar alles zo goed geregeld is, worden mensen best snel weer op het 'perron' afgezet. Ze zijn uitbehandeld, genezen verklaard. En dan?

'Daarna begint het pas. Vaak heeft de betrokkene het idee dat hij of zij er alleen voor staat – omdat tijdens de behandeling al zo geleund is op professionele zorg en het eigen netwerk – maar dat is niet zo. Het is heel belangrijk dat er aandacht is juist voor het psychosociale gedeelte. Nodig zijn tijd en ruimte om te overzien wat er gebeurd is, welke veranderingen het ziekteproces met zich mee heeft gebracht. Als er iets ingrijpends gebeurt heeft dat impact op de manier waarop je naar het leven kijkt. Mensen willen vaak terug naar hun oude ik, maar wie was die oude ik eigenlijk, en kun je jezelf daar nog wel mee vereenzelvigen? Hoe verhoud je je nu tot je nieuwe zelf? Deze processen

vergen tijd en ruimte, en die ervaart niet iedereen.

'Het opzetten van een eigen praktijk, geloven dat ik iets kon betekenen voor deze groep, was een lastig proces voor mij. Mede vanwege mijn leeftijd waren (en zijn) mensen sceptisch. Ze vragen zich af of ik wel wat weet van vergankelijkheid en verlies. Het proces kreeg een bepaalde zwaarte. Het is dan ook niet niks, de problematiek waar ik mee te maken krijg. Ik heb heel lang getwijfeld of ik wel de juiste persoon was voor dit werk. Maar door wat ik terugkreeg, van patiënten en zelfs van mensen die zelf werkzaam zijn met deze doelgroep, wist ik dat ik iets goed deed: allemaal waren ze geraakt door hoe ik mijn werk deed. Dat geeft lucht. Het gaat om een serieuze zaak die ik serieus aanpak. En nu ik weet dat ik het kan, mensen echt kan helpen, heb ik de lucht om zagezegd een paar extra haltes met ze op te lopen.' +



foto CCO

De arts vroeg of ik naar een terminale patiënt toe wilde gaan voor een gesprek. ‘Want deze meneer weet dat hij doodgaat en is heel erg bang voor de hel.’

Mijn hemel, de hel! Wat moest ik daar nu mee? Het ging om een man op hoge leeftijd, uit een streng-gelovig milieu, die één en al angst was. Ondanks zijn benauwdheid wilde hij toch praten. Extra zuurstof gaf hem wat verlichting.

Hij vertelde over zijn jeugd. Autoritair opgevoed in een orthodox gezin. Al vroeg aan het werk gegaan. Gepokt en

gemazeld in de geloofstraditie van zijn vaderen, levenslang in aanraking geweest met ‘hel en verdoemenis’. Die beelden hadden zich zo in zijn innerlijk genesteld dat er alleen maar angst overbleef bij het naderen van de laatste grens. Waarom?

Omdat, zo bleek, twee van zijn vijf kinderen niets meer met de kerk te maken wilden hebben. Hij praatte steeds moeizamer.

Het ging om een zoon en een dochter die ook nog ongehuwd samenwoonde en een kind had. En het laatste wat ik kon opvangen, was dat hij straks op dat alles afgerekend zou worden en voor eeuwig veroordeeld. ‘Ik ben zo bang, zo bang’, riep hij vertwijfeld uit. Toen barstte hij in tranen uit, rukte het zuurstofkapje van zijn mond en trilde over zijn hele lijf.

Wat had hij van mij nodig?

Voornamelijk nabijheid, dacht ik. Wie zo ten prooi is aan angst en chaos, heeft slechts iets aan een boei om op te drijven. Dus pakte ik hem met beide handen zo goed mogelijk beet. Liet hem niet meer rondspartelen in die zuigende draaikolk naar beneden, de hel in. En toen hij uiteindelijk wat bedaarde, drukte ik hem op het hart dat in mijn geloofsbeleving liefde de grootste rol speelt: ‘*Gods liefde is groter dan zijn oordeel*’. Een zin, een mantra bijna, die ik vaker heb gebruikt in het contact met orthodoxe patiënten.

De volgende dag kwam ik opnieuw bij hem. Hij lag er wat ontspannener bij. +

COLOFON

Doopsgezind Plus is een liturgische, pastorale uitgave van de Algemene Doopsgezinde Sociëteit.

Doopsgezind Plus verschijnt zes keer per jaar, in het hart van het magazine *Doopsgezind NL*.

Redactie Kalle Brüsewitz, Ruud Mulder, Machteld Stam, Jeannette den Ouden en Machteld van Woerden

Ontwerp & opmaak Susan de Loor, Kantoordeloor, Haarlem

Druk GBU Media

Oplage 5.275

Papier G-Print Proost & Brandt, FSC-gecertificeerd

Contact redactie

Singel 454 | 1017 AW Amsterdam

T 020 623 09 14 | dn@doopsgezind.nl

www.doopsgezind.nl

© ADS 2019