VOOR EEN BEZIELD LEVEN

OMG

Thema: Moed

Nr. 1
Januari 2026

Terug van weggeweest: terugblik en toekomst

Lieve lezers,

Eind 2020 verscheen OMG-magazine voor het eerst in print. Het was het einde van een proces dat wel 4 of 5 jaren had geduurd. Het nieuwe OMG was wónderschoon en over de inhoud was zorgvuldig nagedacht. OMG ging over bezield leven; een leven met diepgang , in verbinding met de ander, jezelf en het Hogere. Other, Me & God dus, de drie pijlers van het magazine. OMG was niet verbonden met een kerk, maar besteedde wel aandacht aan God en het goddelijke, met extra aandacht voor de christelijke traditie. Echter zonder de zwaarte en de beperkingen uit het verleden.

Maar ***OMG***, wat zat het tegen! Het coronavirus zorgde ervoor dat het openbare leven langdurig op slot ging en de winkels dicht. Daardoor was het niet mogelijk om OMG voldoende te laten zien in de zo belangrijke beginfase van dit blad. En het lukte ook niet om op tijd over te schakelen naar een volledig online magazine. De motor begon af te slaan. In totaal werden vijf print-edities uitgebracht, waarvan telkens zo'n 5000 tot 10.000 exemplaren werden verkocht. Dit lijkt veel, maar maar het was te weinig om de hoge kosten te kunnen betalen. In het voorjaar van 2022 moesten we om die reden stoppen met de winkelverkoop van OMG en ook de ruim 2000 abonnementen werden beëindigd en terugbetaald. Wat een teleurstelling! Voor de lezers en de medewerkers, maar vooral voor mij. Ik was de bedenker, uitgever en hoofdredacteur. OMG was mijn roeping. Hier had ik de rest van mijn leven mee bezig willen zijn.

In dezelfde tijd overleed mijn moeder, Dorothea Rieff. Haar naam noem ik uit eerbetoon; ze was mij zo lief. Het voelde alsof ik niet alleen mijn moeder maar ook een deel van mijzelf was kwijtgeraakt. Ik wilde toen al wel proberen om OMG online van de grond te krijgen maar kon het niet opbrengen. Wat moest ik toch doen om weer een beetje mens te worden? Ik besloot om mijn werk als advocaat weer op te pakken. Dat vak had ik 25 jaar lang met succes beoefend, het was voor mij een veilige keuze. In de advocatuur kon ik al snel weer uit de voeten en heb ik goed werk kunnen doen. En ik raakte geheeld. Maar OMG bleef mij trekken. Ik wilde verder met de thema's van OMG en op mijn manier invulling geven aan een leven met bezieling, inclusief een goddelijke dimensie. Daarom heb ik de advocatuur weer vaarwel gezegd. Ik denk nu voorgoed.

Hoe verder?

Ik heb besloten om de draad van OMG Magazine weer op te pakken, maar voortaan online ter besparing van kosten. In ieder geval voorlopig.
De basisgedachte achter OMG blijft ongewijzigd: het gaat over leven met betekenis en bezieling. De formule laat zich nog het best omschrijven als: zoektocht naar God of het Hogere en Goed Leven. Altijd mooi vormgegeven, want schoonheid is een kenmerk van OMG. Dit is een hele mond vol, maar het geeft wel aan wat je kunt verwachten en het helpt mij de focus scherp te houden.
Via OMG zal ik delen wat ik zelf waardevol vind, zonder me al teveel te bekommeren om de vraag of het wel aanslaat bij een groot publiek. Ook zal ik meer dan voorheen zelf schrijven en zelf vormgeven. Zo ben ik minder afhankelijk van anderen en kan ik dichter blijven bij wat mijn hart me ingeeft. Dat OMG meer een eigen productie is, zie je in dit nummer terug. Maar daarbij ben ik wel enorm op weg geholpen. Johan Bergsma, een bevlogen beroepsfotograaf uit Steenwijk, heeft mij geholpen dit eerste nummer te maken. Onbaatzuchtig en onvermoeibaar, altijd vriendelijk en heel bekwaam. Heel erg bedankt Johan! Jij bewijst weer eens dat het bestaat: *De magie van OMG!*

Ik verwacht OMG Magazine in online vorm zes keer per jaar gratis uit te brengen. Daarnaast wil ik inspiratie gaan delen op Facebook en Instagram en via de website van OMG. Het liefst zou ik zien dat er ook interactie komt met de lezers via de website. Een soort van online community. Ook daarmee ga ik aan de slag. Volop plannen en ideeën dus. Gelukkig kan ik de inhoud en het tempo helemaal zelf bepalen omdat ik geen verplichtingen tegenover derden ben aangegaan. Zo kan mijn inspiratie vrijuit stromen. Ik denk dat je dit gaat merken en dat je zult gaan genieten van de unieke mix van onderwerpen van OMG Magazine. Ik hoop dat dit jouw leven verrijkt en dat je meer ruimte krijgt voor voelen en ervaren, voor mysterie en overgave. Zodat passie en bezieling ruim baan krijgen.

Wil jij mij helpen OMG Magazine te laten groeien? Dat zou heel fijn zijn! Je kunt dit doen door zoveel mogelijk personen met OMG bekend te maken. De doelgroep van OMG zijn alle mensen met een open geest, die op zoek zijn naar diepgang en verwondering. En zeg nou zelf: Wie wil dat nou niet? Veel liefs,

Marina de Kort-de Wolde

'ALS DE LIEFDE IN JE GROEIT, GROEIT OOK DE SCHOONHEID. WANT LIEFDE IS DE SCHOONHEID VAN DE ZIEL'

Augustinus van Hippo (354-430)
theoloog, filosoof en kerkvader

'Als dit universum in al zijn miljoenvoudige orde en precisie het resultaat van een blind toeval zou zijn, dan is dat net zo geloofwaardig als wanneer een drukkerij explodeert en alle druklettertjes komen weer op de grond terecht in de voltooide en foutloze vorm van het woordenboek.'

Albert Einstein (1879-1955)
Theoretisch natuurkundige

Vooraf aan de rubriek Wonderlijk

In het printmagazine van OMG bestond deze rubriek al, destijds onder de naam Wonderen. Telkens werd een mooie natuurfoto geplaatst met daarbij interessante informatie. Ik wil proberen een uitleg te geven over de achtergrond van deze rubriek die nu dus de naam Wonderlijk heeft. Maar gemakkelijk is dit niet, want niet alles laat zich eenvoudig in woorden vangen. Veel is een gevoel, een associatie, een gedachtegolf.
Rien Poortvliet in zijn prachtige platenboek De Ark van Noach of Ere wie ere toekomt, weet heel goed over te brengen waarom er alle reden is ons te verwonderen over de wereld van de dieren. Hij doet dit door een combinatie van mooie tekeningen met rake en vaak grappige teksten. Maar het gaat voor hem nog een laag dieper. En ook daarin volg ik hem. Daarom begin ik met een zijstap naar dit boek.

Ere wie ere toekomt

Het boek begint met Rien Poortvliet's schilderij van het bijbelverhaal De Ark van Noach. Het is het verhaal van de zondvloed dat te lezen staat in Genesis, het eerste boek van de Bijbel. Het verhaal gaat zo: God geeft Noach het bevel om een ark te bouwen en daarin te schuilen voor de enorme regens die gaan komen en die de aarde zullen verzwelgen. Noach moet in de ark gaan wonen samen met zijn vrouw, zijn zonen en de vrouwen van zijn zonen en twee exemplaren van alle dieren, een mannetje en vrouwtje, om zo het leven te behouden. En Noach deed wat God geboden had en alle dieren kwamen in de ark en daarna begon het te stortregenen, 40 dagen en 40 nachten. Het water rees en de ark begon te drijven. Alle bergen op aarde werden bedekt met water en al het leven gaf de geest. Alleen Noach bleef over en wat er met hem in de ark was. Na 150 dagen begon er een wind te waaien, de regen hield op en de wateren werden stil. In de zevende maand, op de zeventiende dag van de maand liep de ark vast op de bergen van Ararat. En de wateren namen af en Noach liet eerst een raaf en later een duif uitvliegen om te kijken of er al groen boven water gekomen was. Op een gegeven moment kwam de duif terug met een olijftakje in haar bek. Na nog enkele maanden was de aarde weer opgedroogd. En God sprak tot Noach dat hij en zijn familie en alle dieren de ark konden verlaten en zich moesten voortplanten en vermenigvuldigen op aarde.

Hierna vind je in het boek bladzijden vol tekeningen en schilderijen over de bouw van de ark en over de dieren die naar de ark kwamen met grappige teksten daarbij. Al schetsend en schertsend krabbelt Poortvliet handgeschreven en soms met grote hanenpoten op hoe God al de verschillende dieren in de ark heeft bedacht en gemaakt en hoe magisch dat is.

Gelooft Poortvliet dat het verhaal van Noach en de ark letterlijk te nemen is en dat het precies zo gegaan is als in het Bijbelboek Genesis staat te lezen? Dat denk ik niet. Poortvliet benoemt namelijk de moeite die velen zullen hebben met dit verhaal net zoals, volgens hem, met sommige andere Bijbelverhalen zoals over het Paradijs en de Toren van Babel. Maar toch stapt Poortvliet met hart en ziel in dit verhaal en schrijft hij zijn teksten en tekent en schildert zijn platen als of het helemaal gebeurd is zoals beschreven staat. Als denkmodel voor de schepping bevalt het hem, dat is wel duidelijk. Omdat er alle reden is stil te staan bij de veelkleurigheid en veelvormigheid van de dierenwereld en ons hierover te verwonderen. En hieraan geeft Poortvliet een goddelijke dimensie op een luchtige en grappige manier.

Hij schrijft bijvoorbeeld: 'Noach moet in bewondering rondkijkend van de ene verbazing in de andere gevallen zijn: Hoe de goede God het allemaal gemaakt heeft! Daar ontkom je niet aan of je moet wel stekeblind zijn.' En Poortvliet vervolgt:' Het gevaar zit hem hierin dat we het allemaal allang weten: als een ei opengaat komt er een kuikentje uit. En als de ene Russische dwerghamster even op de andere klimt hebben we er na verloop van tijd een stuk of zes bij; wat zullen we ons verbazen? Een koe is een koe, dat is nu eenmaal zo, maar je zou op zijn minst nog eens kunnen overdenken waarom een koe er zó uitziet en fantaserend bedenken wat er gek aan zou zijn als de koe een tijgervel had, of een gewei in plaats van horens (...).
Hier wil ik eindigen met het bespreken van het boek van Rien Poortvliet want zonder zijn tekeningen en schilderingen is het niet half zo leuk. Om echt mee te krijgen wat Poortvliet probeert duidelijk te maken, moet je het boek zelf gaan lezen. Ik kan het je aanraden Het is nog steeds te koop.
Ik wil nu aangeven waar ik zelf sta in dit verhaal.

Waar sta ik?

Ik geloof niet dat het verhaal van de ark van Noach letterlijk moet worden genomen. Best jammer wel, het is een schitterend verhaal. Maar álle dieren van de destijds bestaande wereld in één ark past niet denk ik. En het zou tot grote chaos hebben geleid. Daarom denk ik dat het een soort van oerverhaal is waarmee mensen dingen hebben geprobeerd vast te leggen of te verklaren. Zoals het feit dat er ooit echt een enorme vloed is geweest die grote delen van de wereld heeft bedekt. Daarvoor bestaan wel aanwijzingen en de Bijbel is zeker niet het enige boek dat zo'n verhaal bevat.
Maar net als Rien Poortvliet verwonder ik me wel mateloos over de magnifieke dierenwereld. En ik kijk met fascinatie naar de plantenwereld en al het andere dat op aarde leeft. En ik val helemaal stil als ik me openstel voor de wondere wereld van de sterren en de planeten en de vele zonnestelsels. En ik begrijp al helemaal niets van de onvoorstelbaar knappe mechanismes die het leven op aarde mogelijk te maken. Simpelweg refereren aan de oerknal om het leven op aarde te verklaren volstaat voor mij niet. Daarvoor is het leven te divers, te wonderlijk, te humoristisch ook. Het is de mens met al zijn knapheid en computertechnologie in ieder geval nog nooit gelukt om zelf leven te creëren uit niet-levende materie, hoe fanatiek dat ook is geprobeerd. En er is wel ontwikkeling binnen de soorten, maar uit de ene soort zal echt niet zomaar een andere soort ontstaan, ook niet door kruising. Verder blijkt het toch niet zo te zijn dat de mens genetisch afstamt van de aap, zoals vaak wel wordt beweerd. Ook Darwin ging daarvan kennelijk niet uit. Als we teruggaan in de tijd en onze evolutionaire lijn volgen, schijnen we zelfs op geen enkel moment een bestaande diersoort tegen te komen. Wat is dan wel een gangbare theorie op dit moment? Als we onze evolutionaire lijn en die van dieren volgen tot de oorsprong van het leven, schijnt het resultaat volgens nogal wat wetenschappers een boomachtig patroon te zijn waarvan de huidige diersoorten en de mens op de uiterste puntjes van de twijgen zitten.

Ik weet niet hoe het jou vergaat, maar ik vind dit allemaal nogal raadselachtig. Heel veel is nog onduidelijk en het lijkt wel of er steeds meer vragen bijkomen. Wie weet wat voor verklaringen voor de oorsprong van het leven later nog worden bedacht, als jij en ik de wereld al lang hebben verlaten. Het zou op onderdelen zelfs maar zo eens in de richting van creatie kunnen gaan. Sommige wetenschappers, ook niet gelovige, beginnen die kant wel op te denken. En let wel, dan zijn we nog steeds alleen maar bezig met het bedenken van verklaringen. De natuur namaken kunnen we al helemaal niet. In dat opzicht zijn we helemaal nergens. *Ere wie ere toekomt* denk ik dan maar, of baas boven baas. Op grond van dit alles kies ik ervoor mij voluit en vol overgave te verwonderen over de schoonheid en veelkleurigheid van de natuur en niets daarvan voor vanzelfsprekend aannemen. Ook goddelijke creatie sluit ik bepaald niet uit, ook al wordt dat door velen waarschijnlijk als naïef gezien. Voor mijzelf voelt dat nog het meest logisch. Logischer in ieder geval dan een ontstaan van alles door toeval uit zoiets kleins en onbeduidends als een eencellig organisme. Daarmee ben ik terug bij de titel van deze rubriek: Wonderlijk. Ik hoop dat je net als ik zult genieten van al het moois dat er is en dat je verwondering ervaart. Daarvoor hoef je echt geen keuze te maken tussen de oerknal en de schepping.

Dappere beestjes

Wat een gekriebel en gefriemel denk je al snel als je een zwerm bijen ziet of hoort. En misschien ben je ook wel een beetje benauwd. Ze zullen toch niet uitzwermen en tot de aanval overgaan? Insecten zijn nu eenmaal niet de meest knuffelbare dieren. Ze hebben rare grote ogen en lange dunne poten en een bijensteek kan gemeen zeer doen. Voor mensen met een allergie is een steek zelfs levensgevaarlijk. Toch zijn het fascinerende insecten. Bijen hebben maar liefst vijf ogen, twee grote facet-ogen aan de zijkant van hun kop en drie kleine puntogen voor het opvangen van licht. In de facet-ogen zitten maar liefst 6000 kleine oogjes, waarmee de bijen kleuren, vormen en bewegingen kunnen zien.

Werkbijen voeren een ingewikkelde dans uit om elkaar te laten weten waar voedselrijke bloemen staan. Een soort van levend navigatiesysteem. En hoewel een bijenbrein maar zo klein is als een sesamzaadje bevat het wel 1 miljoen neuronen. Daarmee kan het complexe berekeningen uitvoeren om efficiënt stuifmeel en nectar te verzamelen. Ook kan een bij heel goed ruiken doordat er 6000 rondjes in de voelsprieten zitten die geur oppikken. Onvoorstelbaar toch allemaal! Bijenhoning is eeuwig houdbaar door zijn natuurlijke anti-bacteriële eigenschappen en daarom heel bijzonder. Misschien dat de oude Grieken honing daarom wel als goddelijk beschouwden.

Spectaculair is ook dat alle ongeveer 200.000 bijen op het dak van de Notre-Dame in Parijs de grote brand in 2019 hebben overleefd. De bijenkasten bevonden zich boven de sacristie, een deel dat niet direct door de vlammen werd bereikt. Je zou denken dat de bijen bij het ruiken van de rook en het voelen van de hitte onmiddellijk zouden zijn gevlucht maar dat gebeurde niet. De bijen zogen zich instinctief vol met honing en kropen diep in de korf waardoor zij konden overleven. Zo konden zij hun koningin trouw blijven, tot grote opluchting van hun imker Nicolas Géant. Dat de bijen de brand overleefden werd als een klein wonder gezien.

Wonderlijk

In de Notre-Dame in Parijs overleefden duizenden bijen de grote brand in 2019

Zo moedig als een leeuw

Zo moedig als een leeuw. Iedereen kent het gezegde. Leeuwen staan symbool voor kracht en moed. Daarom vind je de leeuw in heel wat wapens van koningshuizen, zoals in het wapen van het Koninkrijk der Nederlanden. Drie leeuwen zelfs, een in het midden, een links en een rechts. Je Maintiendrai staat er onder, ik zal handhaven. Een mooie spreuk.

Van de leeuwen krijgt de mannetjesleeuw vaak de meeste aandacht met zijn markante kop en lange manen. De koning van de dieren wordt hij genoemd. Een echte macho en blikvanger. Maar het zijn de vrouwtjesleeuwen die het jagen voor hun rekening nemen. De mannetjes zijn daarvoor te log en te langzaam en zij vallen teveel op bij de jacht door hun harige verschijning.

De vrouwtjes zijn kleiner, wendbaarder en hebben meer uithoudingsvermogen, waardoor ze betere jagers zijn. Net als in de mensenwereld zijn de vrouwen minder solistisch dan de mannen. Zij voeden samen de welpjes op en werken samen in groepen om hun prooien te overmeesteren. Bij het jagen maken ze gebruik van strategieën als omsingeling en het drijven van prooien naar de sterkste leeuwinnen, die worden ingezet om de prooien te vangen. De minder sterke leeuwinnen bezetten de flanken om ontsnappingsroutes af te sluiten. De slechtste jagers worden ingezet als oppas voor de welpen.

De leeuwin vangt weliswaar de prooi, maar ze eet er minder van dan het mannetje. Het vrouwtje eet gemiddeld 5 kg, het mannetje 7kg. De mannetjes eten niet alleen meer, maar zij mogen ook eerder eten dan de vrouwtjes. Het recht van de sterkste. Zo gaat dat in de praktijk. Best wel oneerlijk als je ziet hoeveel harder de leeuwinnen werken. Aan de andere kant wordt het vrouwtje misschien wel veel zwaarder als ze als eerste zou mogen eten en dan kan ze waarschijnlijk ook minder goed jagen. Zo heeft de natuur dit misschien toch wel goed bedacht...

De leeuwin zorgt voor het jagen maar zij moet wachten op het mannetje voordat ze mag eten

Grote symboliek

Irissen zijn mythische bloemen met een overweldigende kleuren- en vormenpracht. De iris ontleent haar naam aan de Griekse mythologie. Men geloofde dat de godin Iris regenbogen gebruikte om te reizen en boodschappen van de goden naar de mens over te brengen. Een verbinding dus tussen hemel en aarde. Deze goddelijke verbinding gaf de Iris een heilige status, waardoor ze een symbool werd van geloof en hoop. Ook staat de bloem symbool voor wijsheid met haar ingenieuze structuur en heldere kleuren. Een speciaal soort wijsheid die schoonheid voortbrengt en levensenergie.

Vanwege de mooie symboliek ziet men de iris vaak terug in religieuze kunst. In Frankrijk staat de iris bekend als Fleur-de Lis, een symbool van royalty en adel dat vaak wordt gebruikt in familiewapens. In de christelijke traditie wordt de iris in verband gebracht met geloof en goddelijke bescherming.

De bloem heeft een unieke structuur met drie opstaande en drie hangende kroonbladeren met soms een harige baard om insecten te lokken om zo bestuiving te garanderen. De baard zit vaak op een felgekleurde vlek met streepjes als extra visuele gids, een soort van landingsbaan voor bestuivers. Er zijn meer dan 300 soorten irissen en duizenden verschillende kruisingen, in heel veel kleuren blauw, wit, geel en paars. Er is dus sprake van een enorme diversiteit. Een iris is een lis. Iris is de wetenschappelijke naam, lis de Nederlandse volksnaam.

Als je een bosje irissen cadeau geeft betekent dit: ik heb een boodschap voor jou van vriendschap, liefde en hoop.

Wolken!

Een gemiddelde wolk weegt een half miljoen kilo

Poëtische wolken

Er zijn veel mensen die wolken als hobby hebben. Dit wordt nefofilie genoemd. Dat klinkt niet gezellig maar het betekent liefde voor wolken. Er is zelfs een vereniging voor wolkenliefhebbers waar je lid van kunt worden: de *Cloud Appreciation Society*, met leden in 120 landen. De vereniging voor mensen die van de hemel houden, voor kunstenaars, wetenschappers en dromers, staat op hun site te lezen. Het is mogelijk om virtueel een wolk te kopen bij de Nederlandse Noa Jansma via *Buycloud*. De gedachte daarachter is om de absurditeit van het bezitten van een stuk natuur bloot te leggen door letterlijk lucht te verkopen.

Kortom wolken spreken op allerlei manieren tot de verbeelding. En wie kent niet het niet het prachtige Nuvole Bianche een pianostuk van de Italiaanse pianist en componist Ludovico Einaudi? Hij weet als geen ander de dromerigheid te vangen van witte wolken in een blauwe lucht.

Wolken zijn er in allerlei soorten en maten. Er zijn witte wolken die bestaan uit waterdruppeltjes of ijskristallen die het zonlicht verstrooien waardoor ze wit lijken, waaronder cumulus-en cirruswolken. Hun vormen en hoogten variëren. Meestal geven witte wolken mooi weer aan, maar ze kunnen ook duiden op weersverandering. Donkergrijze wolken betekenen regen. Je kunt die regen bijna grijpen. Hoe groter de druppels zijn en hoe meer druppels er in een wolk zitten, des te grijzer zal de wolk aan de onderkant kleuren. Rond zonsonder- en zonsopgang krijgen wolken vaak gele, oranje, roze en rode kleuren. Dit komt doordat de zon dan laag aan de hemel staat waardoor het zonlicht een lange weg door de atmosfeer moet afleggen en onderweg het blauwe licht verliest.

En wist je al dat wolken niet vederlicht zijn maar waanzinnig zwaar? Een wolk weegt gemiddeld een half miljoen kilo! Waarom valt een wolk dan niet naar beneden? Doordat het gewicht is verdeeld over miljoenen druppeltjes over een heel groot oppervlak.

Zijn we al zover dat we met de eerdergenoemde wolkenvereniging kunnen concluderen dat wolken het meest dynamische, suggestieve en poëtische aspect van de natuur zijn? Wolken zijn inderdaad magisch. Maar er is zoveel moois om ons over te verwonderen. Als we er maar voor openstaan...

Brené Brown, de kracht van kwetsbaarheid,

Heb de moed om NIET perfect te willen zijn.

Een heel waardevol boek over bezield leven en daarom in OMG.

Brené Brown is onderzoekshoogleraar aan de universiteit van Houston in de VS. Zij schreef meerdere bestsellers waaronder De kracht van kwetsbaarheid, Verlangen naar verbinding en De moed van imperfectie. Over haar boek De kracht van kwetsbaarheid gaat dit artikel.
Brené Brown's boek de kracht van kwetsbaarheid heb ik beluisterd via de app Storytell. Ik luisterde naar dit boek via de koptelefoon, terwijl ik aan de wandel was met mijn beide honden. Heel vaak dacht ik: dit moet ik onthouden. Als ik een boek in handen had gehad had ik een ezelsoor gemaakt.

Aan het begin van het boek somt Brené Brown tien wegwijzers op voor een bezield leven:

1. Kies voor authenticiteit; laat je angst voor wat anderen vinden los.
2. Vergroot je zelfcompassie; laat je perfectionisme los.
3. Ontwikkel meer veerkracht; laat zelf verdoving en machteloosheid los.
4. Cultiveer dankbaarheid en geluk; laat je gevoel van schaarste en angst voor het duister los.
5. Vertrouw op je intuïtie en durf te geloven; laat je behoefte aan zekerheid los.
6. Geef je creativiteit de ruimte; laat de neiging jezelf met anderen te vergelijken los.
7. Neem de tijd om te spelen en te ontspannen; laat uitputting als statussymbool en productiviteit als maatstaf voor eigenwaarde los.
8. Breng kalmte en stilte in je leven; laat stress als leefstijl los.
9. Streef naar zinvol werk; laat je onzekerheid en je opvattingen over wat je zou moeten doen los.
10 Lach, zing en dans; laat het idee dat je altijd beheerst moet zijn en normaal moet doen los.

Volgens Brené Brown betekent bezield leven een leven vanuit het gevoel dat je de moeite waard bent. Moed, compassie en verbondenheid spelen daarbij een belangrijke rol. En kwetsbaarheid.

Haar boek begint zij met een passage uit een toespraak van Theodor Roosevelt uit 1910. Deze toespraak staat bekend als De man in de arena. Het gaat als volgt:
"*Het is niet de criticus die telt; niet degene die ons erop wijst waarom de sterke man struikelt, of wat de man van de daad beter had kunnen doen. De eer komt toe aan de man die daadwerkelijk in de arena staat, zijn gezicht besmeurd met stof, zweet en bloed; die zich kranig weert, die fouten maakt en keer op keer tekortschiet, omdat dat nu eenmaal onvermijdelijk is; die desondanks toch probeert iets te bereiken; die groot enthousiasme en grote toewijding kent; die zich helemaal geeft voor de goede zaak; die, als het meezit, uiteindelijk de triomf van een grootse verrichting proeft, en die, als het tegenzit en als hij faalt, in elk geval grote moed heeft getoond...*"

'Kwetsbaarheid is niet een kwestie van winnen of verliezen, maar een kwestie van inzien en accepteren dat winnen en verliezen beide bij het leven horen. En jezelf desondanks helemaal geven.'

Brené Brown

Schaamte staat volgens Brown in de weg aan het goede gevoel voor eigenwaarde dat hoort bij een bezield leven. En die schaamte, zo legt zij uit, wordt veroorzaakt door een gevoel van schaarste dat tegenwoordig in onze cultuur zit ingebakken. Daarmee bedoelt ze een cultuur van nooit genoeg in de zin van nooit goed genoeg, nooit succesvol genoeg, nooit machtig genoeg, nooit bijzonder genoeg etc. Volgens Brown gedijt dit gevoel in een cultuur waarin iedereen doordrongen is van het idee dat er een gebrek is aan van alles, van veiligheid en liefde tot geld en grondstoffen. Wat dit constante evalueren en vergelijken volgens haar zo schadelijk maakt is dat we ons leven, ons huwelijk, ons gezin en onze samenleving vaak vergelijken met onbereikbare, door de media ingegeven visioenen van perfectie.

Volgens Brown moeten we ons kwetsbaar opstellen en grote moed durven tonen als we bezield willen leven. Maar angst voor schaamte en voor wat anderen van ons zullen denken staat hieraan in de weg. Dit gebeurt bijvoorbeeld als je eigenwaarde is gekoppeld aan wat je hebt geproduceerd of gecreëerd. Hierdoor durf je het niet meer te laten zien of je maakt het minder gewaagd. Het zet een rem op creativiteit en innovatie. Volgens Brown helpt het om de schaamtegevoelens te benoemen en uit te spreken. Daardoor worden deze op de knieën gebracht en beginnen ze te verschrompelen.
Het is nu eenmaal zo dat we fouten maken en tekortschieten als we grote moed tonen. Dan krijgen we te maken met mislukkingen, vergissingen en kritiek. Dat hoort volgens Brown nu eenmaal bij het leven en hieruit mogen we niet afleiden dat we geen liefde, verbondenheid en geluk waard zijn, want dan zitten we onszelf in de weg.

Geluk

Boeiend vind ik ook de inzichten van Brené Brown over geluk. Zij kwam ertoe ook over geluk te schrijven omdat zij in haar onderzoek tot de ontdekking kwam dat mensen zich vaak het meest kwetsbaar voelen als zij zich realiseren hoe gelukkig ze zijn. Veel mensen proberen zich te wapenen tegen teleurstelling of verdriet door het ergste te verwachten of het gevoel van geluk te temperen. Volgens Brown helpt onze cultuur en de rampspoeden die we op tv zien ons bij dit doemdenken. Weinig mensen zijn immuun voor, wat zij noemt, de ongemakkelijke siddering van kwetsbaarheid die door ons heen gaat opmomenten van geluk. Het beste is volgens Brown dit gevoel te beschouwen als geheugensteuntje om dankbaarheid te beoefenen; om er even bij stil te staan hoe ontzettend dankbaar we zijn voor een bepaalde persoon, iets moois of simpelweg een bepaald moment. Dankbaarheid beoefenen dus als tegengif voor het gevoel van onheil dat door geluk wordt uitgelokt.

Geluk is een kwestie van momenten; doodgewone momenten...

Brené Brown vertelt ook over de lessen over geluk die zij heeft geleerd van bezielde mensen die periodes van verdriet en duisternis hebben gekend namelijk:
1. geluk is een kwestie van momenten; doodgewone momenten. Het risico bestaat dat we geluk mislopen als we ons te druk bezighouden met het najagen van buitengewone momenten.
2. Wees dankbaar voor wat je hebt. Beschouw wat je hebt niet als vanzelfsprekend, maar geniet ervan.
3. Laat geluk niet door je vingers glippen. Als we ons openstellen voor geluk bouwen we veerkracht op. Zo wordt geluk een onderdeel van wie wij zijn.

Perfectionisme is volgens haar geen goede strategie. Het is een vorm van zelfbescherming die in wezen draait om het verkrijgen van goedkeuring. Maar dit is niet de sleutel tot succes. Uit onderzoek blijkt dat het juist belemmerend werkt. Perfectionisme is dus niet de manier om schaamte te voorkomen. Het is juist een vorm van schaamte. Wie worstelt met perfectionisme, worstelt met schaamte.

Zelfverdoving als wapen tegen kwetsbaarheid is het laatste onderwerp uit Brené Brown's boek dat ik wil bespreken. Verslaving is een vorm van zelfverdoving, maar er is meer. Volgens Brené Brown is er een universele vorm van zelfverdoving waar we bijna allemaal aan lijden, namelijk de druk-druk-drukstrategie. Daarmee bedoelt zij dat we leven in een cultuur waarin het idee heeft postgevat dat we onze problemen niet onder ogen hoeven te zien zolang we maar druk genoeg blijven. Dat is heel herkenbaar. Mensen hebben vaak grote moeite om tot rust te komen en blijven rennen, ook al is hun energie verre van toereikend.

Wat we nodig hebben is het gevoel dat we goed genoeg zijn, dat we ertoe doen. Kortom een goed gevoel van eigenwaarde. Daardoor kunnen we diepe gevoelens ervaren van liefde en erbij horen. Verbondenheid is volgens Brown de energie die ontstaat tussen mensen wanneer zij zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen; wanneer ze zonder te oordelen en beoordeeld te worden kunnen geven en ontvangen. Erbij horen is volgens haar het aangeboren menselijke verlangen om deel uit te maken van een groter geheel. Brown schrijft dat zij na tien jaar onderzoek te hebben gedaan naar authenticiteit, schaamte en de behoefte erbij te horen, met zekerheid kan zeggen dat wij emotioneel lichamelijk en spiritueel in de weg zijn gelegd voor verbondenheid.

Wat heb ik geleerd van dit boek?

Bepaalde aspecten van het boek van Brené Brown breng ik persoonlijk al wel in de praktijk. Ik vertrouw erop dat mijn leven de moeite waard is en ik ben zelf al best vaak "'in de arena gaan staan." Toch zijn er voor mij ook leermomenten. Ik neem mij voor om meer te letten op gewone momenten van geluk en daar dankbaar voor te zijn, zonder alweer na te denken over de toekomst. Meer in het heden zijn dus. Ook wil ik ervoor waken om niet te lopen in de val van het altijd maar druk zijn, waardoor de mogelijkheden om het leven werkelijk te ervaren en te genieten worden verkleind. Ik wil bewust op zoek gaan naar verstilling en verdieping. Mijn werkzaamheden voor OMG helpen daarbij.

Ik ben benieuwd waar jij, lezer van OMG, tegenaan loopt en wat jij geleerd hebt van dit artikel. Het beste is natuurlijk om gewoon het boek De Kracht van Kwetsbaarheid te gaan lezen. Of te herlezen. Het bevat zoveel mooie inzichten voor het leiden van een bezield leven. Hopelijk heb ik je geholpen om hieruit alvast de kern te halen.

Echt zijn

‘Echt is niet hoe je gemaakt bent”, zei het Leren Paard. ‘Het is iets wat met je gebeurt. Als een kind lang, heel lang van je houdt, en niet alleen om met je te spelen, maar ECHT van je houdt, dan word je Echt.’ ‘Doet dat pijn?’ vroeg het konijn. ‘Soms wel’, zei het Leren Paard, want hij sprak altijd de waarheid. ‘Maar als je Echt bent, dan geef je er niets om dat het pijn heeft gedaan’. ‘Gebeurt het allemaal ineens vroeg het konijn of beetje bij beetje?’ Het gebeurt niet allemaal ineens’ zei het Leren Paard.’ ‘Je wordt het gewoon. Het duurt een hele tijd. Daarom gebeurt het niet vaak met dingen die gemakkelijk breken, of scherpe randen hebben, of heel voorzichtig behandeld moeten worden. In het algemeen ben je tegen de tijd dat je Echt wordt meestal kaal geknuffeld, je ogen zijn eruit gevallen, je poten bengelen erbij en je ziet er haveloos uit. Maar dat geeft allemaal niets, want als je eenmaal Echt bent, ben je niet lelijk meer, behalve voor de mensen die het niet begrijpen.’

Verhaal van het Leren Paard, uit het boek *het fluwelen konijn* van Margery Williams (met dank aan Brené Brown voor het delen van dit verhaal in haar boek de kracht van kwetsbaarheid).

NB: Dit is geen foto van Job van Ballegooijen de Jong maar van een willekeurige persoon.

Over het boek: Morgen vertel ik alles, hoe ik mijn studie bij elkaar loog, van Job van Ballegoijen de Jong

Onlangs las ik het boek Morgen vertel ik alles, waarin Job van Ballegoijen de Jong op openhartige wijze en zonder zichzelf te ontzien, uit de doeken doet hoe hij zes jaar lang een schijnstudent was en zijn hele omgeving voorloog over de tentamens die hij zou hebben behaald. Job laat zien hoe liegen voor hem een tweede natuur werd en hoe moeilijk het voor hem was om hiermee te stoppen.
In het voorwoord van dit boek staat te lezen dat het een bloedeerlijk verhaal is over liegen, over vallen en weer opstaan, over fouten maken en vergeven worden. En dat iedereen altijd, een tweede kans verdient.

Ik heb ervoor gekozen om hierover te schrijven omdat het raakt aan een van de hoofdthema's van OMG, bezield leven. Omdat het laat zien het leven door eigen toedoen een nachtmerrie kan worden, waaruit ontsnapping alleen mogelijk is door eerlijk te zijn en moed te betrachten. En omdat Job's omgeving heel vergevingsgezind was toen Job eindelijk met de waarheid naar buiten kwam. Dat vond ik heel ontroerend om te lezen en het sterkt mij in het vertrouwen dat liefde alles overwint.

Welk verhaal vertelt Job van Ballegoijen?

Job bracht zijn jeugd door in een keurig en liefdevol gezin in een aangeharkte laan in Bussum. Vader is parfumeur, moeder is de kapitein van het huiselijke schip, er is een oudere broer Thijs en een jonger zusje Roos. Job is het middelste kind, een zorgeloos jongetje met zijn hoofd in de wolken en zijn neus in de boeken. Toen Job een jaar of acht was werd zijn vader ziek. Het bleek MS te zijn, multiple sclerose. Job's veilige wereld begon te wankelen. De zorgen van het gezin werden nog erger toen zijn vader werd ontslagen. En ondanks het feit dat moeder een baan vond voor drie dagen en vader een uitkering kreeg, waren er geldzorgen. Job voelde zich daardoor anders dan de rest. Daarbij speelde ook mee dat zijn karakter zachter was dan de jongens van zijn klas. Hij speelde graag met de meisjes en deed graag meisjesdingen. Veel later zou blijken dat Job op jongens viel, maar daarvan had hij toen nog geen benul. Volgens Job hebben beide factoren bijgedragen aan het ontwikkelen van gedrag, waaruit het liegen is voortgekomen. Hij ging zich aanpassen om niet uit de toon te vallen en hij begon manieren te verzinnen om zijn anders zijn te maskeren. Maar de basisschool doorliep hij moeiteloos want hij kon goed leren. Job werd toegelaten tot het Gymnasium.

De periode op het Gymnasium drukt hij uit met de term: verdrukte pubertijd. Job deelde niet wat er in hem omging. Ook niet met zijn ouders of beste vrienden. Achteraf concludeert hij dat hij in zijn pubertijd te weinig de grenzen heeft opgezocht en te weinig fouten heeft gemaakt. En hij verloor zijn echte zelf meer en meer. Fawning noemt hij dat, het zich overgeven aan de vijand of de bedreiging. Zoals een fawn, een babyhertje. Zo begon hij met liegen om iedereen tevreden te houden, inclusief zichzelf. Toen hij 17 jaar oud was kwam hij tot de ontdekking dat hij homoseksueel was. Maar hij durfde het lange tijd aan niemand te vertellen. Vanaf dat moment liep hij rond met een groot geheim en loog voor zijn gevoel tegenover de hele wereld.

Na de middelbare school ging Job Geneeskunde studeren aan de Universiteit van Leiden. Hij ging ervan uit dat zijn studieresultaten een bron van vreugde zouden zijn voor zijn familie. Maar het liep heel anders. Job werd lid van het Leidse studentencorps Minerva. Volgens Job was het achteraf bezien het allerdomste wat hij had kunnen doen. Het paste helemaal niet bij hem. Zijn oudere broer had hem nog gewaarschuwd, maar Job wilde zich niet te laten kennen. Hij meldde zich aan. Daarmee begon een periode van veel te veel drinken, te weinig slapen en alleen maar feesten. Thuis ging het steeds slechter met zijn vader, maar Job sloot zich daarvoor af. Hij vluchtte weg in zijn nieuwe universum dat Minerva heette. Kil en liefdeloos noemt hij dit achteraf in zijn boek. Hij schaamt zich er nog steeds voor en vindt zichzelf in die fase een enorme lul, een ontzettend egoïstische klootzak. Woorden die er niet om liegen. Toch zegt hij in zijn boek dat hij de Job in deze fase eigenlijk ook wel kan begrijpen. Met de studie Geneeskunde ging het ondertussen helemaal fout. Job kon geen nee zeggen tegen alle verleidingen en haalde dikke onvoldoendes.

Toch kon hij zichzelf wijsmaken dat het in de herkansingen nog wel goed zou komen. Maar dat gebeurde niet. Job loog over zijn studieresultaten tegen zijn ouders en anderen die hiernaar bij hem informeerden. Hij zei dat hij de tentamens dik had gehaald, achten en negens in die range. Gaandeweg raakte hij steeds verder verstrikt in zijn leugens.

En Job bleef liegen over zijn slechte studieresultaten. Tentamen na tentamen. Hij misbruikte zelfs de ziekte van zijn vader om het eerste jaar Geneeskunde over te mogen doen, ondanks veel te weinig punten. En hij begon ook te liegen over andere dingen, zoals achterstallige betalingen aan zijn studentenhuis. Ook hier paste hij volgens zichzelf de kop in het zandtactiek toe. Volgens Job heeft een huisgenoot nog liefdevol geprobeerd hem op het goede pad te krijgen, maar de uitgestoken hand weigerde hij. En ook zijn tweede jaar Geneeskunde haalde hij niet, bij lange na niet. De resultaten waren dramatisch. Maar Job dacht een uitweg te weten: hij stopte met Geneeskunde en schreef zich in voor Geschiedenis, met het doel diplomaat te worden. Aan zijn ouders vertelde hij dat dit toch beter bij hem paste.

Echter ook de Geschiedenistentamens haalde hij niet. Hij kon het niet combineren met zijn verenigingsleven. En hij kreeg last van black-outs. Dan toch maar weer naar Minerva, daar kon hij immers niet ontbreken. En hij bleef liegen over zijn studieresultaten. Iedereen dacht daarom dat hij zijn eerste jaar Geschiedenis glansrijk had gehaald. Niets was minder waar. Ook met die studie moest hij stoppen. Daarom bedacht hij een nieuwe list: hij schreef zich in voor een derde studie, Rechten. En deed ondertussen of hij nog steeds ook Geschiedenis studeerde. Inmiddels was zijn zelfbeeld behoorlijk afgebrokkeld. Job voelde zich een mislukkeling en had bijna een dagtaak aan het managen van zijn leugens. Hoe moest hij volhouden dat hij nog de colleges Geschiedenis volgde? Wat had hij aan wie verteld? Terugdenkend aan deze periode herinnert hij zich vooral het altijd aanwezige intense gevoel van moeheid. En ondertussen koos hij voortdurend vooral voor zichzelf. Zijn omgeving zag hem als een grote egoïst.

Op zich was de rechtenstudie nog wel de beste van de drie. Hij haalde redelijk wat tentamens en mocht doorstromen naar het tweede jaar. Maar bij een hertentamen van het eerste jaar kwam hij niet opdagen, waardoor hij ook zijn rechtenstudie moest beëindigen. Na zes jaar had hij geen enkele studie gehaald en hij stond nergens meer als student ingeschreven. Job begon na te denken over het beëindigen van zijn leven, als overlevingsstrategie, om de leugens nog even niet te hoeven te vertellen en nog een paar weken van het leven te genieten. Toch heeft hij dat pad gelukkig weer verlaten.

"LIES WILL BEGET MORE LIES"

Jeffrey Toobin (1960-)
Amerikaans jurist en schrijver

Uiteindelijk liep Job tegen de lamp. Zijn moeder had de inschrijvingspapieren van zijn studies nodig om in aanmerking te komen voor een verlaging van de eigen bijdrage aan het verzorgingstehuis waar zijn vader inmiddels woonde. Job kon die papieren uiteraard niet leveren en probeerde zijn moeder nog een tijd aan het lijntje te houden. Tot het niet meer ging en Job alles opbiechtte bij zijn moeder. Zijn zieke vader kreeg de waarheid niet te horen.

Job's moeder geloofde het eerst niet. Ze dacht dat hij een grapje maakte. En zijn grote broer die erbij was toen Job schoon schip maakte, brak in tranen uit. Het was voor het eerst in jaren dat Job hem zag huilen. En Job? Hij voelde niets. Het enige dat hij voelde is dat hij er alles eruit wilde gooien. Dat de kelk helemaal leeg moest. De totale woede en afwijzing waar Job al die jaren zo bang voor was geweest bleven echter uit. In plaats daarvan was er verdriet en zelfs mededogen. De volgende ochtend werd hij wakker met een oorverdovende stilte in zijn hoofd. Tot zijn moeder de kamer binnenkwam met de telefoon in haar hand en zei: 'Zo, nu ga je al je vrienden bellen.' Verder adviseerde zijn moeder hem om in therapie te gaan. Die therapie heeft tien jaar geduurd. Job's problemen waren niet zomaar verleden tijd.

Hoe gaat het verder?

Job schreef zich opnieuw in voor de studie Rechten met financiële hulp van een oom en tante. Met een besef van nu of nooit. Voor zijn tentamens studeerde hij of zijn leven ervan afhing. Hij werd steeds gemotiveerder en uiteindelijk behaalde hij in twee jaar zijn bachelordiploma, cum laude. Daarna haalde hij ook nog zijn masterdiploma. De studievloek was verbroken. Job kreeg een mooie baan, een lieve vriend en een fijn appartement.

Waarom schrijft Job dit boek? En wat is mijn observatie?

Job schreef dit boek om schijnstudenten te helpen met de waarheid voor de dag te komen en zichzelf geen geweld aan te doen. Hij spaart zichzelf daarbij bepaald niet. Hij doet uitgebreid uit de doeken hoeveel kansen hij heeft gehad om zijn leven te beteren, maar hoe hij steeds toch weer in de fout ging. Je wilt als lezer gewoon uitroepen: 'Ach Job, doe dat nou toch niet.' En soms voel je echt verdriet voor zijn ellendige situatie. Want dat was het. Door zo openhartig te zijn, met als reden anderen voor uitglijden te behoeden, betoont Job grote moed. Veel makkelijker was het geweest om dit hele verhaal zoveel mogelijk voor zichzelf te houden.
Maar het valt ook niet te ontkennen dat hij lange tijd helemaal niet moedig is geweest. En ik begrijp ondanks Job's openhartigheid toch niet helemaal waarom Job de waarheid zolang zoveel geweld heeft aangedaan. Maar ik ken natuurlijk niet alle *ins en outs.*

Job's verhaal laat wel zien dat mensen kunnen veranderen en dat moedig zijn iets is dat je kunt leren. En dat je moed gewoon in de praktijk kunt brengen, ook al ben je bang Maar mijn advies is desondanks dat je maar beter zo eerlijk mogelijk kunt zijn en daarmee al vroeg in je leven moet beginnen. Zodat het een tweede natuur van je wordt. Moedig zijn en vriendelijk. Dan kom je dicht uit bij zelf en raak je niet in de problemen. Dit is wat ik mijn kinderen altijd heb voorgehouden en hoe ik zelf ook probeer te leven. Ik ben blij voor Job dat zijn omgeving hem zo liefdevol heeft vergeven en dat zijn moeder naast hem is gaan staan toen hij alles had verprutst. Dat ontroerde mij. Het boek heeft diepgang, is goed geschreven en bevat mooie levenslessen.

"ALS JE DE WAARHEID SPREEKT, HOEF JE NIETS TE ONTHOUDEN"

Mark Twain (1835-1910)

Amerikaanse schrijver en humorist

De Bergrede

De Bergrede door Franck Ploum

De Bergrede is een verzameling kernachtige uitspraken van Jezus. We vinden de tekst terug in het evangelie volgens Matteüs. De schrijver van dit evangelie heeft deze uitspraken samengevoegd tot drie hoofdstukken, waarin hij tevens de uitspraken van Jezus aanvult met eigen gedachten en meningen. Het begrip 'rede' moeten we in die zin dus tussen aanhalingstekens zetten. Veel van de uitspraken in de Bergrede treffen we bijvoorbeeld ook aan in het Lukasevangelie, maar dan verspreid door zijn evangelie. De Bergrede is dus een compositie, waarin de schrijver van het Matteüs evangelie, vanuit zijn perspectief, kernachtig de boodschap van Jezus wil samenvatten.

Wat staat er allemaal

Welke gedachten en uitspraken vinden we in de Bergrede: Om te beginnen de zaligsprekingen, dan de oproep om licht en zout te zijn, dan het bidden, vasten en doen van gerechtigheid in het verborgene, de tekst van het Onze Vader, de naastenliefde en de liefde voor de vreemdeling, de radicale geweldloosheid in het keren van je andere wang en het liefhebben van je vijand, de keuze voor God-bevrijder of god-Mammon, de keuze voor licht of duisternis, het huis op de rots en uiteraard de gulden regel: 'Wat jij wilt dat de mensen doen voor jou, zo doe jij ook voor hen'.

Controverse

De tekst van de Bergrede heeft mensen van alle tijden weten te inspireren. Maar de tekst is ook controversieel, want ligt de lat hier niet erg hoog? En wie is in staat dit te volbrengen? Vaak wordt de Bergrede beschouwd als een mooie utopie die een prachtig vergezicht schetst, maar die in de praktijk volstrekt onhaalbaar is. Daarmee wordt de tekst echter tekortgedaan.

De tekst is ook controversieel omdat er spanningen in zitten die bij een verkeerde interpretatie zomaar kunnen leiden tot tweespalt tussen Joden en christenen. Omdat we de spanningen in de tekst niet kunnen ontkennen, is het van belang om onszelf steeds te realiseren dat het conflict dat hieraan ten grondslag ligt, het conflict is van de schrijver en van de mensen voor wie hij deze tekst heeft geschreven. Het is niet ons conflict! Ook belangrijk is om te onthouden, de Bergrede is een Joodse tekst is, van en over een Joodse rabbi en geschreven voor een (overwegend) Joods publiek. Christendom bestond in die tijd nog niet! Dat inzicht kan voorkomen dat we verkeerde conclusies trekken.

Terug naar de Thora

Wat is nu in de kern de boodschap van de Bergrede? In de Bergrede maakt de schrijver duidelijk dat Jezus zijn leerlingen en volgelingen weer wil 'binden' aan de Thora, de vijf boeken van Mozes. Zoals voor Israël in de tien richtinggevende leefregels de hele Thora wordt samengevat, zo gebeurt dat in de Bergrede van Matteüs ten aanzien van de verkondiging van Jezus.

In de tijd van Jezus is het geloof in Israël vooral een tempelgeloof. De nadruk ligt op het brengen van offers en het voltrekken van de ritus. Maar aan de bevrijdende opdracht uit die Thora laten velen zich weinig tot niets gelegen liggen, zeker niet de gezaghebbenden. Jezus brengt een beweging op gang, terug naar God-Bevrijder, terug naar de bevrijdende woorden van de Thora. Met als centraal gegeven de eerste en tweede leefregel: de liefde tot God en de liefde tot je naaste, beide aan elkaar gelijk. Wat is je geloof immers waard als je met je mond God-bevrijder belijdt en tegelijk je medemens laat lijden?

De Bergrede is een actualisering van de Thora, beter nog: van de geest van de Thora. Jezus wil die geest van de Thora, die een geest is van humaniteit en mensenrecht, van gerechtigheid en solidariteit, weer tot leidraad maken. Gerichtheid op het koninkrijk van God, is leven volgens de praxis van de Thora.

Humane gevoeligheid

Dit denken heeft Jezus niet zelf uitgevonden. Belangrijk is om te zien dat ook de Jezusbeweging deel uitmaakt van een belangrijke en veel bredere stroming binnen het Jodendom die vanaf de tweede eeuw voor onze jaartelling tot ontwikkeling is gekomen. Binnen deze stroming, de zogenoemde 'humane gevoeligheid', kwam er meer nadruk te liggen op de geest van de Thora, de ethische implicaties van de Thora en de vertaling van alle richtlijnen naar de context waarin je leeft. Richtinggevend werden het eerste en tweede gebod: God liefhebben en je naaste, die een mens is als jij. Uitgangspunt van denken en doen wordt de gulden regel: wat jij wilt dat aan jou wordt gedaan, doe dat ook aan een ander.

Een belangrijk persoon binnen die beweging was Rabbi Hillel, een tijdgenoot van Jezus. De school van Hillel was, binnen het veelkleurige Jodendom, zeer invloedrijk aan het begin van onze jaartelling en in de eerste eeuw daarvan. Jezus, en de messiaanse beweging die hij op gang bracht, zijn goed te plaatsen binnen deze manier van denken.

Zowel Jezus als Hillel beschouwden de gulden regel als samenvatting en toespitsing van de hele Thora, de onderwijzing van Mozes. Volgens Matteüs is de Thora het hart van Jezus' onderricht, in de geest van die 'nieuwe humane gevoeligheid.

Met de Bergrede is van alles gebeurd. Zij is genegeerd, weggezet als onhaalbaar en onrealistisch en zeker binnen de politiek onbruikbaar.

Gandhi

"Door de Bergrede ben ik Jezus gaan liefhebben.
Maar helaas is deze centrale boodschap door zijn volgelingen verwrongen. Veel dingen die vandaag voor christelijk doorgaan staan haaks op de Bergrede."
Mahatma Gandhi

Je moet Gandhi helaas gelijk geven. Door de eeuwen heen heeft het ongemak dat de Bergrede bij christenen oproept vooral geleid tot pogingen om haar te ontkrachten, te verzwakken, van haar scherpe kantjes te ontdoen, onschadelijk te maken. Of zoals de Heidelbergse Nieuwtestamenticus Günther Bornkamm opmerkt:
"De christenheid heeft het op meesterlijke wijze verstaan om met behulp van haar eigen theologie de stootkracht van de Bergrede op te vangen en om te buigen en daar ondertussen zelf heel rustig onder te blijven."

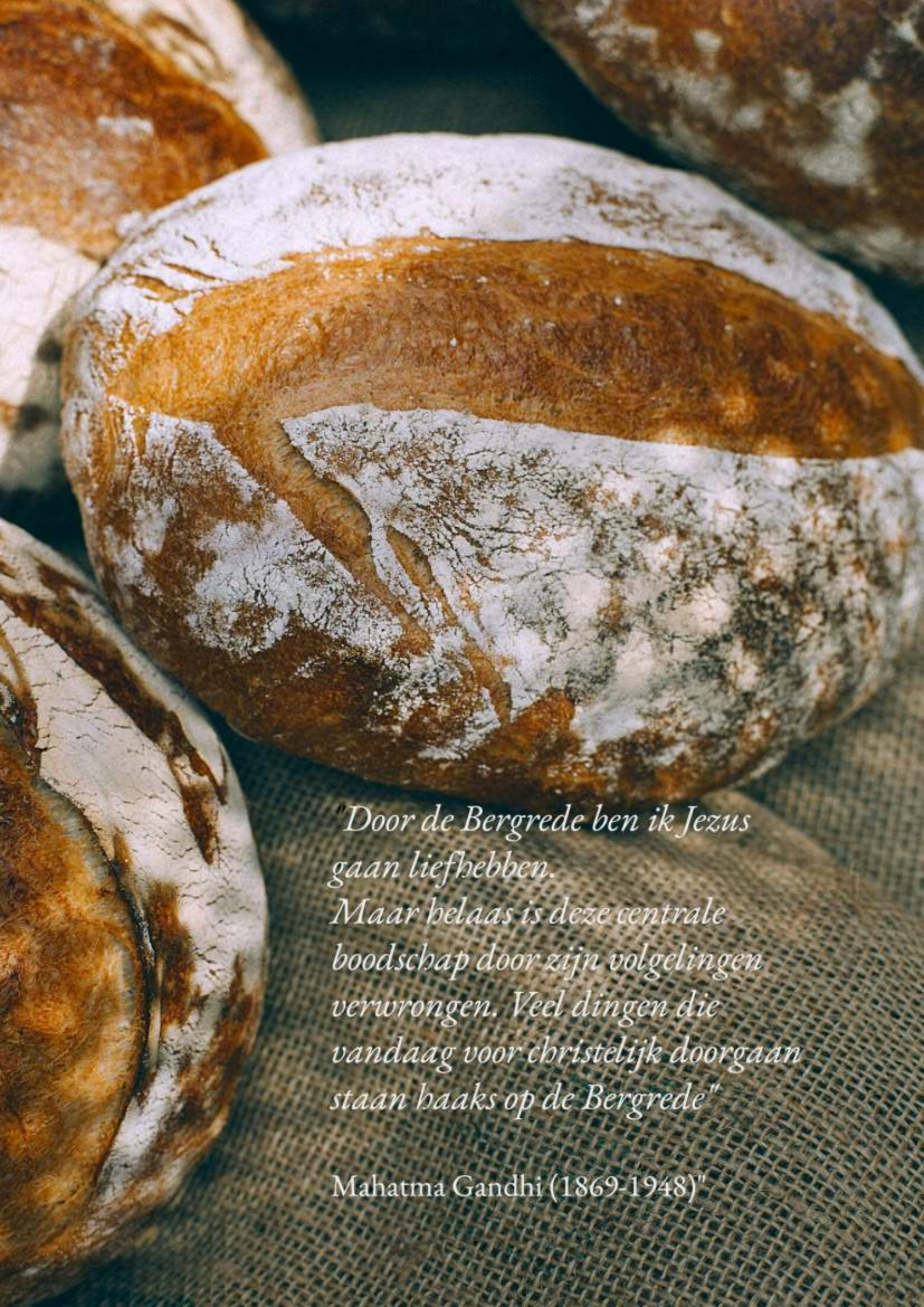
Door de Bergrede weg te zetten als onbruikbaar document om tot goede afwegingen te komen in politiek en samenleving, wordt de vraag opgeroepen welke uitgangspunten of grondwoorden dan wel sturend zijn voor besluitvorming. In veel gevallen zien we dat het loslaten van gewetensvolle afwegingen, die gefundeerd worden in de brede traditie van liefde als solidariteit, leidt tot vrij baan voor ongeremd economisch denken en de vrije markt, voor behoud van de bestaande orde waarin geld en macht de koers bepalen en er weinig oog is voor de slachtoffers van deze systemen en er ruimte ontstaat, zeker ook in onze tijd, voor hernieuwd etc. (extreem) rechts-populistisch gedachtegoed.
In dat laatste geval is niet het geweten sturend, niet de solidariteit met slachtoffers, de armen en neergebogenen, maar de onderbuik van het electoraat.

Positiebepaling

De Bergrede is bij uitstek een tekst die juist wel gelezen en geïnterpreteerd moet worden vanuit politiek, economisch en maatschappelijk perspectief. Dit kan ons namelijk helpen om staande te blijven in de actualiteit van onze dagen. En wanneer je de tekst vanuit dat perspectief leest ontdek je dat de Bergrede weinig aan actualiteit heeft ingeboet.
Ook in onze tijd, waarin we meer en meer geconfronteerd worden met wanverhoudingen, wereldwijde onrust, meningen die lijnrecht tegenover elkaar staan en een klimaatcrisis die ongekende migratiestromen op gang brengt en zal brengen, kan de Bergrede een wegwijzer zijn, een begaanbare route. Een route die loopt langs de lijn van liefde die solidariteit wordt. De Bergrede is een leerhuis over liefde als solidariteit.

De Bergrede vraagt om positiebepaling, ook in onze tijd. Neutraliteit en de Bergrede zijn niet te verenigen. Immers, is het niet juist een vermeende neutraliteit die wanverhoudingen laat bestaan? De woorden uit de Bergrede zetten ook ons aan het werk. Om te beginnen met de 'gulden regel', dat zinnetje met een levenslange opdracht om te proberen dit te volbrengen. Het klinkt eenvoudig, toch lukt het ons vaak niet. Anders zag de wereld er anders uit dan de chaos waarin wij nu leven. De gulden regel is onze levenslange leerweg.

Meer weten over de Bergrede? Lees dan: Franck Ploum, De Bergrede. Een leerhuis over liefde en solidariteit. Uitgeverij Adveniat, 2025.



"Door de Bergrede ben ik Jezus gaan liefhebben.
Maar helaas is deze centrale boodschap door zijn volgelingen verwrongen. Veel dingen die vandaag voor christelijk doorgaan staan haaks op de Bergrede"

Mahatma Gandhi (1869-1948)"

Nawoord van OMG

Een beroemde passage uit de Bergrede:

Toen Jezus de mensenmassa zag, ging hij de berg op. Daar ging hij zitten met zijn leerlingen om zich heen. Hij nam het woord en onderrichtte hen:

Gelukkig wie nederig van hart zijn, want voor hen is het koninkrijk van de hemel.

Gelukkig de treurenden, want zij zullen getroost worden.

Gelukkig de zachtmoedigen, want zij zullen het land bezitten.

Gelukkig wie hongeren en dorsten naar gerechtigheid, want zij zullen verzadigd worden.

Gelukkig de barmhartigen, want zij zullen barmhartigheid ondervinden.

Gelukkig wie zuiver van hart zijn, want zij zullen God zien.

Gelukkig de vredestichters, want zij zullen kinderen van God genoemd worden.

Gelukkig wie vanwege de gerechtigheid vervolgd worden, want voor hen is het koninkrijk van de hemel.

Deze passage uit de Bergrede staat bekend als de Zaligsprekingen. Je vindt deze in de Bijbel, in Mattheüs 5: 1-10. In vroegere bijbelvertalingen luidde de tekst: Zalig zijn: (...). Vandaar de naam Zaligsprekingen. Ik heb me laten vertellen dat je de Zaligsprekingen ook kunt lezen als: *Hou vol* treurenden, zachtmoedigen, barmhartigen et cetera, er komen betere tijden.

Ik weet niet of dit een opvatting is die breed wordt gedragen, maar qua richting klopt het zeker. In ieder geval laat het zien dat Jezus begaan was met degenen die de achterhoede vormden. De zachte, bescheiden en rechtvaardige mensen.

Een mooi perspectief in de huidige tijd waarin de macht vaak in handen is van mensen die teveel ruimte innemen en de ander onder de voet lopen. Ook op het niveau van de wereldleiders. Juist daar. We weten allemaal wel wie ik bedoel.

De Bergrede bevat niet alleen de Zaligsprekingen, maar nog veel meer. Veel daarvan kennen we als gezegden. Bijvoorbeeld: Wat jij niet wilt dat jou geschiedt, doe dat ook een ander niet. Maar in de Bergrede positief en sterker geformuleerd als: Behandel anderen steeds zo als je zelf behandeld wilt worden. Dit laatste staat bekend als de Gulden Regel. Onze cultuur is doordrenkt met wijsheden uit de Bergrede. Iets wat we niet altijd meer weten...

In de Media. Gezien op TV.

Het Perfecte Plaatje was op Malta om religie te fotograferen
Hoe leg je religie vast op de foto? Het tv-programma Perfecte Plaatje was hiervoor op Malta

Een van mijn favoriete tv-programma's is Het Perfecte Plaatje. Je hebt het mogelijk wel eens gezien of bent net als ik een van de trouwe kijkers. Die kans is best groot, want het programma wordt bekeken door ongeveer 1 miljoen mensen. In het programma krijgen amateurfotografen de opdracht om beelden te schieten binnen een bepaald thema. De vakjury beoordeelt daarna wie het thema het best en het origineelst heeft weet te treffen, waarbij natuurlijk ook de kwaliteit van de foto een belangrijke factor is. Op 11 december 2025 was het programma Het Perfecte Plaatje op Malta voor foto's over religie. De- na een afvalrace- overgebleven drie fotografen kregen in de halve finale de opdracht een drieluik te maken met het geloof als thema. Malta was voor het programma als locatie gekozen omdat dit eiland een rijk religieus leven heeft en maar liefst 370 kerken heeft, de één nog mooier dan de ander.

Geen van de deelnemers kon religie echter goed vastleggen

Het viel de fotografen bepaald niet makkelijk om het thema geloven vast te leggen op de foto.
Kirsten Westrik koos voor een emotionele insteek. Haar foto's over religie maakte ze op een begraafplaats. Daar vertelde ze aan presentator Tijl Beckand dat zij iemand kent die een kind had verloren, maar toch haar geloof had behouden. Kirsten vond dat onbegrijpelijk, maar het emotioneerde haar wel. Toch overtuigden haar foto's van de begraafplaats, de jury niet. De beelden waren te vlak en misten emotie.
Oos Kesbeke maakte zijn foto in een kerk, namelijk de schitterende Sint-Paulusschipbreukkerk (St. Paul of the Shipwreck Church) in Valetta. Dit is een van de oudste kerken op Malta. Zij dateert uit 1570 en herbergt prachtige schilderijen, een spectaculair altaarstuk, een houten standbeeld van Sint-Paulus en nog veel meer fraais. Genoeg inspiratie zou je denken voor een foto over het thema religie. Oos schrok zich echter een ongeluk toen hij in deze kerk kwam en daar 4000 mensen zag rondlopen met mobiele telefoons, allemaal toeristen. Was dit religie? Zo zag het er niet uit. Toch koos hij ervoor drie toeristen van verschillende leeftijden te fotograferen terwijl zij een selfie maakten met het interieur van de kerk op de achtergrond. Dit pakte helemaal verkeerd uit. De foto had geen beleving, ademde geen religie en was ook niet goed gemaakt. Oos had dit naar mijn mening kunnen weten, want een selfie is een foto van jezelf, waarin je zelf in het middelpunt staat. Met religie heeft dat helemaal niets te maken. Oos was zelf ook niet tevreden.
Lykele Muus bracht het er nog het best vanaf en won deze opdracht. Hij legde het "Goddelijke licht" vast van de hoofdstad Valletta, met telkens in een bundel van licht, een foto van een heiligenbeeld, een vrouw in een kerk en drie meisjes met op de achtergrond een kathedraal. Maar écht tevreden was de jury niet, hij kreeg een voor zijn doen matige beoordeling. Er leek iets te ontbreken. Maar wat?

Wat zijn mijn aanbevelingen?

Dat brengt mij op de vraag hoe leg je religie vast op de foto? Ik denk dat het begint met verstilling en met eerbied en verwondering voor wat je aantreft. En als het gaat om fotografie in een kerk of kathedraal dat je je openstelt voor de schoonheid, de oudheid, de erfenis van de eeuwen, de lichtval, de geur, de heiligheid etc. Het helpt natuurlijk ook om te weten en te begrijpen wat er te zien is op de schilderijen, beelden en andere voorwerpen. Maar het is vooral een kwestie van voelen en ervaren. Eigenlijk moet je het fototoestel eerst wegbergen, je denken uitschakelen en het moment laten binnenkomen. Gaan zitten, een kaars aansteken, de drukte in je hoofd uitbannen. Stoppen met rennen. Hopelijk lukt het je dan om de sfeer te vangen...

"Mijn ziel droeg me op om te handelen"
Achmed al-Ahmed

In de media: Achmed al-Ahmed, de held van Bondi Beach

Op 14 december 2025 werd de wereld opgeschrikt door videobeelden van een terroristische aanslag op het strand van Bondi Beach in Sydney, Australië. Wie kent de schokkende beelden niet? Ongeveer 1000 joodse mensen vierden daar op dat moment het feest Chanoeka, toen twee personen hun geweren tevoorschijn haalden en in het wilde weg begonnen te schieten. Mensen renden, schreeuwden en zochten dekking. Anderen vielen op de grond, dood of gewond. Op een gegeven moment zie je in beeld dat er een man komt aanrennen die de schutter van achter aanvalt, hem zijn wapen ontworstelt en daarna onder schot houdt. Een onvoorstelbaar moment van ware doodsverachting.
Even later wordt hij zelf vijf keer in zijn schouder en arm geschoten door de andere schutter die gewoon blijft schieten en nog meer slachtoffers maakt.

De man die de schutter ontwapende heet Achmed al-Ahmed. Hij is een 43-jarige man die 20 jaar geleden Syrië heeft moeten ontvluchten en die in Australië een nieuw bestaan heeft opgebouwd met zijn buurtwinkel in fruit en tabak. Later wordt bekend dat er ook een echtpaar van in de zestig is geweest dat heeft geprobeerd de schutters te stoppen. Zij hebben hun moedige poging met de dood moeten bekopen. Hun namen zijn Boris en Sofia Gurman.

Door het optreden van Achmed al-Ahmed is het aantal doden en gewonden beperkter gebleven dan zonder zijn handelen het geval zou zijn geweest. Desondanks kwamen er 15 mensen om het leven en raakten 40 mensen gewond. Onschuldige mensen die op dat moment het joodse feest vierden van licht en hoop. Een drama van niet te bevatten proporties dat diepe wonden heeft geslagen. Het handelen van Achmed al-Ahmed kan deze tragedie niet wegnemen. En het is dan ook vooral deze tragedie die we ons moeten blijven herinneren. Toch is er alle reden om ook stil te staan bij deze daad van Achmed al-Ahmed, omdat het zo ongelooflijk moedig is wat hij heeft gedaan en omdat we er een beetje hoop uit kunnen putten. Omdat het laat zien waartoe mensen in staat zijn als zij handelen vanuit hun ziel of hart, wat, denk ik, ongeveer op hetzelfde neerkomt.

In interviews na afloop heeft Achmed al-Ahmed namelijk verklaard dat hij handelde uit menselijkheid, bijna instinctief, zonder erover na te denken. En niet alleen dat, maar ook dat hij het zo weer zou doen. En dat zijn ziel hem opdroeg dit te doen. 'God gaf hem kracht,' zei hij. Toch dacht hij vooraf dat hij het niet zou overleven. Tegen zijn neef had hij, voordat hij naar de plaats des onheils rende, gezegd: 'Ik ga dood – ga alsjeblieft naar mijn familie en vertel hen dat ik ben gegaan om mensenlevens te redden.'

In de dagen na de aanslag is er een crowdfundingsactie gestart voor Achmed al-Ahmed. Op social media zijn beelden te zien van Achmed al-Ahmed die in zijn ziekenhuisbed van een influencer een cheque met bijna anderhalf miljoen euro overhandigd krijgt. Enigszins beduusd brengt hij uit: Did I deserve this? En op de vraag van de influencer wat hij zou willen zeggen tegen de gulle gevers antwoordt hij: "Toen ik die mensen redde, deed ik dat vanuit mijn hart."(...) "Wij moeten zij aan zij staan als mensheid. Vergeet het slechte en blijf levens redden." Een hartverwarmende reactie van een bijzonder moedig mens.

ABDIJ VAN FONTEFROIDE

Schoonheid en sereniteit in de Corbières, Frankrijk

Heilig huis

Abdij Sainte-Marie de Fontfroide, een vredige plek in de Corbières

Afgelopen zomer brachten mijn echtgenoot en ik een bezoek aan abdij Sainte-Marie de Fontfroide. In de dagen ervoor waren we in Carcasonne geweest, de schitterende middeleeuwse vestingstad in de Zuid-Franse regio Occidentanië. Carcasonne is overweldigend met zijn kilometerslange muren en torens en de mooie basiliek van Saint-Nazaire. Niet voor niets staat deze prachtige stad op de Unesco- werelderfgoedlijst. Maar we hadden nog een dag over van onze trip. Wat zou na Carcasonne nog de moeite waard zijn en niet verbleken bij de indruk die Carcasonne bij ons had achtergelaten?

We besloten naar de abdij van Fontfroide te gaan. Het bleek een schot in de roos. Deze abdij ligt ongeveer een uur rijden van Carcasonne, op 15 kilometer van Narbonne. Nog best wel een eind dus. Onderweg was er veel zwartgeblakerde natuur door de heftige bosbranden in de regio. Maar in Fontefroide was daarvan niets te merken. Het was er groen, stil en vredig. Hemels zelfs.

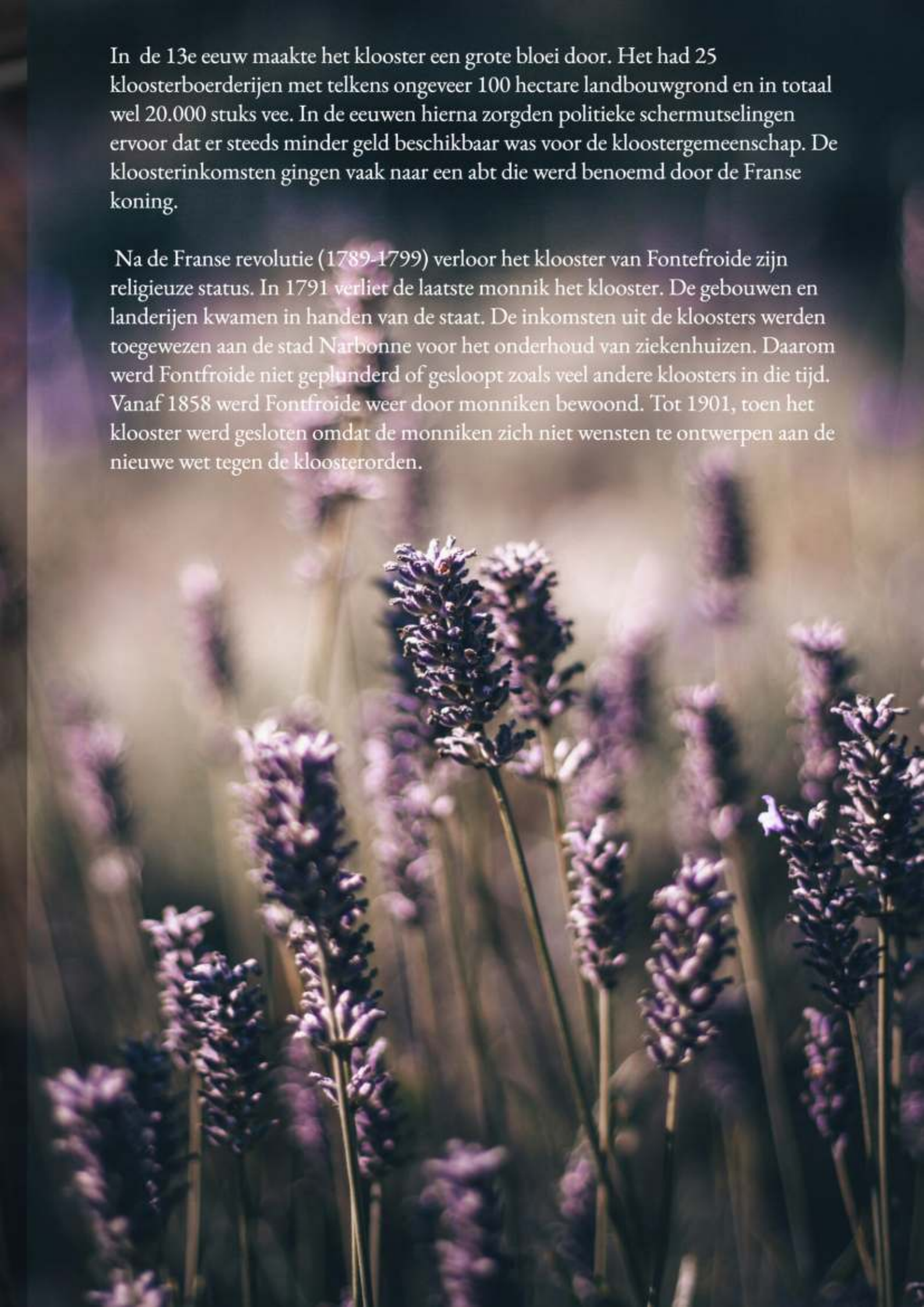
Een stukje geschiedenis

Ik breng zelden een bezoek aan een historische plek, zonder me in de geschiedenis te verdiepen. De abdij van Fontefroide stamt uit 1093. In dat jaar kregen kluizenaars toestemming om in Fontefroide een klooster te stichten. De abdij (een ander woord voor klooster) dankt haar naam aan een koele bergstroom dichtbij het klooster, fons frigidus, wat koude fontein betekent in het Latijn. De monniken in het klooster volgden de regels van Benedictus van Nursia (480-547). Dit betekende een leven zonder persoonlijke bezittingen en een zorgvuldige balans tussen het werken voor de gemeenschap en spirituele verdieping, het principe van *ora et labora*. In het jaar 1146 sloot het klooster zich aan bij de orde van de cisterciënzers. Dit was de orde van Bernardus van Clairvaux (1090-1153). De cisterciënzers waren zeer strijdvaardig en voerden kruistochten, onder meer tegen de Katharen. Een bloedige en inktzwarte episode in de geschiedenis van het christendom. Het klooster van Fontfroide speelde een grote rol in het bestrijden van de Katharen. Gelukkig hangt die herinnering niet tussen de muren. De eeuwen hebben hun zuiverende werking gehad.

De abdij van
Fontefroide is een
wonderschone en
vredige plek

In de 13e eeuw maakte het klooster een grote bloei door. Het had 25 kloosterboerderijen met telkens ongeveer 100 hectare landbouwgrond en in totaal wel 20.000 stuks vee. In de eeuwen hierna zorgden politieke schermutselingen ervoor dat er steeds minder geld beschikbaar was voor de kloostergemeenschap. De kloosterinkomsten gingen vaak naar een abt die werd benoemd door de Franse koning.

Na de Franse revolutie (1789-1799) verloor het klooster van Fontefroide zijn religieuze status. In 1791 verliet de laatste monnik het klooster. De gebouwen en landerijen kwamen in handen van de staat. De inkomsten uit de kloosters werden toegewezen aan de stad Narbonne voor het onderhoud van ziekenhuizen. Daarom werd Fontfroide niet geplunderd of gesloopt zoals veel andere kloosters in die tijd. Vanaf 1858 werd Fontfroide weer door monniken bewoond. Tot 1901, toen het klooster werd gesloten omdat de monniken zich niet wensten te ontwerpen aan de nieuwe wet tegen de kloosterorden.



Gustave Fayet (1865-1925)

In 1908 werd het klooster op een veiling verkocht aan de Fransman Gustave Fayet voor een bedrag van 50.000 francs. Fayet was een zeer vermogende wijnbouwer. Door zijn vele geld was hij in staat om een omvangrijke kunstverzameling op te bouwen met werken van onder meer Paul Gauguin, Edgar Degas, Claude Monet en Camille Pissarro. Zijn vermogen gebruikte hij ook om het in verval geraakte kloostercomplex te restaureren. Daartoe vroeg hij ook schilders, musici en schrijvers om te werken in de abdij. Fayet maakte van Fontfroide een artistiek en cultureel centrum in de Languedoc. Zijn goede vriend Richard Burgstahl, een beroemde kustschilder en glazenier, ontwierp en vervaardigde de gebrandschilderde ramen van de abdijkerk die nu nog steeds te bewonderen zijn.

Bijzonder bij dit alles is dat Gustave Fayet niet alleen een kunstliefhebber was, maar al vanaf zijn zestiende jaar zelf ook een getalenteerd kunstschilder. Hij had een zeer persoonlijke stijl die geplaatst wordt in de stroming van het symbolisme, een stroming die gekenmerkt wordt door een sterke hang naar het verleden en een gerichtheid op het onderbewuste en het onverklaarbare. Aanvankelijk maakte Fayet vooral olieverfschilderijen, zoals het prachtige Genêts en Fleurs (bloeiende brem), maar daarvoor kon hij op een gegeven moment geen inspiratie meer vinden. Een vriend bracht hem toen op het idee om aquarellen te proberen. Vanaf dat moment was zijn plezier in het schilderen weer helemaal terug en maakte hij nog vele schilderijen. Afbeeldingen daarvan zijn te bewonderen op het terrein van de abdij van Fontfroide. Ook is er een Fayet-zaal in de abdij met enkele van zijn werken en werk van andere schilders.

Het klooster, het gebouw en zijn ligging

Het klooster van Fontfroide is een van de grootste en best onderhouden kloosters van Europa en het grootste klooster van Zuid-Frankrijk. Soberheid is een belangrijk kenmerk van de architectuur. Het grondplan wordt gevormd door het zogenoemde kloostervierkant van Bernardus van Clairvaux. De kerk uit de 12e eeuw heeft een tongewelf, dat is een gewelf dat een halve cilinder vormt. De ramen zijn van latere datum en ontworpen door Richard Burgstahl. De kloostergang dateert uit de 13e eeuw en bevat sierlijk beeldhouwwerk. De slaapzaal van de monniken is door Fayet omgebouwd tot een auditorium voor muziekuitvoeringen.

Wat maakt een bezoek aan de abdij zo bijzonder?

Dat is niet makkelijk onder woorden te brengen. Je moet het vooral "gaan voelen." Het heeft te maken met de oudheid van de plek, de geschiedenis die tastbaar is, de eenzame en prachtige ligging in de vallei van de Corbières, de cipressen en olijfbomen op het kloostercomplex, de binnenplaats vol rozen, de mooie tuinen en terrassen in Italiaanse stijl, de stilte en de rust- je hoort de vogels fluiten en de insecten zoemen- , de heerlijke geuren van de brem, kruiden, lavendel en andere begroeiing, de mooie schilderijen van Fayet andere schilders, de perfecte staat van onderhoud, de kerk met zijn schitterende ramen, de imposante kloostergangen etc. etc. Verder heeft het klooster ook nog een fijn restaurant en een negentiende-eeuwse wijnkelder waar je wijnen kunt proeven van eeuwenoude wijngaarden.

Interessant zijn ook de vele evenementen die hier georganiseerd worden, zoals klassieke concerten, kunsttentoonstellingen en zelfs een middeleeuws banket. Zo komen hier veel mooie dingen samen. Dit klooster met zijn rijke historie is nu een levendig cultureel centrum waar het geluksgevoel voor het oprapen ligt. We mogen Gustave Fayet dankbaar zijn dat hij deze heilige plek voor ons heeft bewaard. *Chapeau Mr Fayet!* Hoe één mens toch zo'n verschil kan maken! In goede zin dit keer...

JOKE J. HERMSEN

De belofte van het nieuwe begin

FOTO: KOOS BREUKEL

Het maken van een nieuw begin is het meest hoopvolle wat er is, maar meestal niet zo eenvoudig als het lijkt. Alleen het nieuwe jaar gaat zonder enige bemoeienis van onze kant geheel vanzelf opnieuw van start. Een blik op de klok is genoeg om de oude agenda's door nieuwe te vervangen en met frisse moed aan het nieuwe jaar te beginnen. Meestal kost een nieuw begin aanzienlijk meer moeite. Alle begin is moeilijk, zoals het spreekwoord zegt, en daarom deinzen we er vaak een beetje voor terug.

Opnieuw beginnen kan moeilijk zijn, om de eenvoudige reden dat we de uitkomst van onze koerswijziging nog niet kennen. Hoe beloftevol het nieuwe plan ons ook toelacht, we weten niet of het ook vrucht zal dragen en de zaak ten goede zal keren. Een nieuw begin vraagt om het loslaten van oude zekerheden en verworvenheden, en daar is behalve moed ook aandacht en vertrouwen voor nodig.

Aan elk nieuw boek dat ik geschreven heb, ging een lange periode van wachten vooraf. Wachten is een voorwaarde voor het creatieve proces, schreef ik in *Windstilte van de ziel*. Tijdens het wachten kan ik mijn aandacht scherpen en verdiepen; daar begint voor mij elke nieuwe tekst mee. Soms kon ik me amper meer van dat wachten losmaken. Dan dacht ik eraan te beginnen, maar stelde het toch uit. Het moment waarop ik tegen mezelf zeg: 'En nu ga je echt beginnen,' komt altijd weer onverwacht. Maar als ik dan eindelijk de eerste zinnen opschrijf, blijkt door te beginnen het halve werk reeds gedaan, om een ander spreekwoord te parafraseren. Het lange wachten heeft zijn vruchten afgeworpen.

Mensen zijn dankzij hun taal, denken en bewustzijn van tijd in staat om over hun leven na te denken en hun handelen tegen het licht te houden. We kunnen ons bijvoorbeeld afvragen of we het juiste hebben gedaan, op het goede spoor zitten of toch liever een andere weg inslaan. Alleen mensen kunnen radicaal het roer omgooien en iets geheel anders gaan doen. Dit vermogen opnieuw te beginnen wordt door filosofen ook wel als het voornaamste vermogen van de mens gezien. Regelmatig lezen we in de kranten mooie, aansprekende voorbeelden hiervan. Een manager van een groot, internationaal bedrijf die besluit voor de klas te gaan staan, omdat dit haar leven meer zin en vreugde geeft. Een jonge IT-consultant die zich omschoolt tot meditatiedocent, omdat hij meer voor anderen wil betekenen. We zijn als mensen in staat de balans van ons leven op te maken en te besluiten of we de cirkel van de herhaling willen doorbreken en ruimte maken voor een nieuw begin.

Elke keer als dat gebeurt, hoe bescheiden dat nieuwe begin ook is, worden we als het ware opnieuw geboren, omdat we in dat proces zelf mee veranderen. De filosoof Hannah Arendt achtte dit het meest wonderbaarlijke van het menselijke bestaan en gaf het een toepasselijke naam: nataliteit. Mensen zijn niet alleen sterfelijke wezens, schreef zij, maar ook geboortelijke wezens, omdat wij met behulp van ons denken en onze verbeeldingskracht een nieuwe wending aan ons bestaan kunnen geven. Met elk nieuw kind dat wordt geboren, wordt dan ook niet alleen het kind zelf, maar ook dit menselijke principe van opnieuw kunnen beginnen geboren.

Ik vind dat een hoopvolle gedachte. Hoezeer het tij ook tegenzit, we kunnen een nieuw begin maken. Onze geboorte houdt in die zin nooit op, maar is een proces dat zich, als het goed is, een leven lang blijft voltrekken. We moeten daar echter wel de tijd voor nemen. Dat nieuwe begin gaat niet vanzelf, zoals het nieuwe jaar, maar vraagt om rust en aandacht om na te denken over onszelf, het leven en de wereld. 'Het enige ware geluk in de wereld is om te beginnen,' schreef Cesare Pavese. 'Het is goed om in leven te zijn, want leven betekent beginnen, telkens opnieuw beginnen.' ✧

Hoezeer het tij ook tegenzit, we kunnen een nieuw begin maken

Linkerpagina:
Lentekind, *olieverf op linnen, 120 x 90 cm.*
Lentekind *is deel 1 uit de serie* Levenscyclus *van beeldend kunstenaar Anja Jager. Het jonge meisje wekt de aarde uit haar winterslaap en brengt lentelicht met haar kaarsje.*

Joke Hermsen *is schrijver en filosoof. Ze geeft ook filosofische workshops. jokehermsen.nl*

"MOED BRULT NIET ALTIJD. SOMS IS MOED DE STILLE STEM AAN HET EINDE VAN DE DAG DIE ZEGT:IK ZAL HET MORGEN OPNIEUW PROBEREN"

Mary Anne Radmacher
Amerikaanse spreker en auteur