

Zinvol leven

Zinvol leven

Els van Dijk



Buijten & Schipperheijn *Motief* – Amsterdam

Colofon

© 2021 Buijten & Schipperheijn *Motief*

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgevers.

Omslagontwerp: Buijten & Schipperheijn

Illustraties: Theresia Koelewijn

ISBN 978-94-6369-149-9

Inhoud

1. Zinvol leven 7
De filosoof en de herbergier 7
2. Aandachtig leven 13
3. Zingevingsvragen 23
4. Leven met zin! 31
5. Tegenwind 41
6. Niet gelukkig, maar moedig, zalig 51
7. Christelijke levenskunst 61
8. Werk en ego 73
9. Als een kind 79
10. Nog een keer! 89
11. Ondanks beperking muziek 99
12. Op wie wil je lijken? 107
13. Anders leren kijken 113
14. Jezus' handen en voeten zijn 121
15. Het evangelie als springstof 131
16. Omgaan met tegenslag en teleurstellingen 139
17. De moed om te zijn 149
18. Franciscaanse zegenbede 159

Bronnen 160



1. Zinvol leven

De filosoof en de herbergier

Een filosoof werkte aan een boek over de zin van het leven. Hij wilde de betekenis van het bestaan, van goed en van kwaad daarin, van verleden en toekomst ontsluiten. Om rustig te kunnen denken en schrijven trok hij zich terug in een herberg van een stil dorp. De herbergier, nieuwsgierig geworden naar deze ongewone bezoeker, vroeg hem wat hij kwam doen. De filosoof vertelde hem enthousiast over zijn plan een boek te schrijven over de zin van het leven.

De volgende dag zag hij de herbergier op zijn knieën op de grond zitten, met een liniaal in de hand. De filosoof vroeg wat hij aan het doen was, waarop de herbergier antwoordde: 'Ik meet de afstand van dit dorp tot de noordpool.'

De filosoof glimlachte om de poging van deze eenvoudige dorpsherbergier. 'Dat lukt u nooit, uw liniaal is te klein voor zoiets groots.'

Daarop reageerde de herbergier: 'En volgens mij is uw verstand te klein voor zoiets groots als de zin van het leven.'

In een tijdperk van ongekende communicatiemogelijkheden zijn mensen meer dan ooit eenzaam. Weten velen niet waar zij met hun angst, pijn en verlorenheid heen moeten. Misschien weten te veel mensen zelfs niet wat zij met hun leven aan moeten. Wat is de zin van dit bestaan?

Eenzaamheid is voor veel mensen het besef overbodig te zijn. Niet gezien en niet gekend zijn. De Duits-Joodse filosofe Hannah Arendt

zinnvol leven

noemde het een diepe tragedie om 'onnodig' verklaard te worden, om onvrijwillig afgesneden te zijn van de ander, van de wereld. En zij betitelde dit besef van overbodigheid als de vloek van de moderne massamens: ontworteld, geïsoleerd, niet gezien. Om wanhopig van te worden.

Misschien doorloop jij ook wel de zoektocht om jezelf te leren kennen en gekend te worden. Om je te verhouden tot de wereld waarin je leeft. Ik zie het als een probleem van de huidige, digitale leefwereld dat sommigen die zoektocht niet aangaan. Want in een wereld waarin likes sneller te krijgen zijn dan antwoorden op je eigen waarom- en waar-toe-vragen, is dat de weg van de minste weerstand. Maar het leidt misschien wel tot existentiële leegte. Om dit te illustreren gebruik ik graag een beeld van wijsgeer Plato. Hij beschrijft de menselijke ziel als een paardenspan. De twee paarden in het span willen elk een eigen route gaan. Het ene paard wil het leuk hebben, het zoekt vertier, verstrooiing en genot. Het andere paard zoekt zingeving, liefde, vriendschap en diepgang in het leven. Het eerste paard is dat van de buitenwereld, het tweede dat van de binnenwereld. Ik denk dat de oorzaak van psychische moeiten als eenzaamheid, burn-out en depressie vaak gelegen is in zingevingproblematiek. Veel mensen moeten dealen met de tirannie van perfectie en de druk om leuk, mooi en geslaagd te zijn. Dat is de trekkracht van het eerste paard dat Plato noemt. In een wereld die heel ingewikkeld is, kan je je heil zoeken in vermaak, genot, amusement en zoveel mogelijk likes, terwijl de vragen naar de zin van het bestaan onbeantwoord blijven of zelfs weggedrukt worden.

De Engelse taal kent twee woorden voor eenzaamheid: *solitude* voor 'gezonde' eenzaamheid en *loneliness* voor 'ongezonde' eenzaamheid. *Solitude* is eenzaamheid niet als afgrond, maar als vindplaats. Van

creativiteit, van God, je bestemming, jezelf. Deze innerlijke eenzaamheid maakt een mens doorleefd, gevoeliger en ontvankelijker. Dat is het tweede paard van Plato. De Zweedse diplomaat Dag Hammarskjöld (1905-1961) zei daarover: 'Bid dat je eenzaamheid tot een prikkel wordt om iets te vinden waarvoor je kunt leven, iets wat groot genoeg is om ervoor te sterven.' Dus eenzaamheid benutten als een prikkel om boven jezelf uit te stijgen. Als een aansporing om je te verbinden met iets wat groter is dan jijzelf. Dan krijgt het leven nieuwe zin. Dan voert het je naar God en naar activiteiten waarmee je deze wereld en de mensen om je heen kan dienen. In dit alleen-zijn ga je inzien dat het leven geen bezit is dat je moet verdedigen tegenover anderen, maar een geschenk dat je mag delen.

Jezus doet het ons voor, op de stille plekken waar Hij ging bidden. Daar vindt Hij de moed om Gods wil te volgen en niet zijn eigen wil. Om de woorden van God te spreken en niet zijn eigen woorden. Om het werk van God te doen. Hij herinnert ons er voortdurend aan dat we niets uit onszelf kunnen doen en dat we ons moeten richten op Hem die ons gezonden heeft.

Henri Nouwen schrijft daarover: 'Diep in ons leeft het besef dat ons leven in gevaar is zonder een dergelijke plek van rust. Ergens weten we dat onze woorden hun betekenis verliezen zonder de stilte van het zwijgen. Zonder luisteren kan ons spreken niet langer helen, zonder distantie kan onze nabijheid niet heilzaam zijn. Zonder een moment van alleen-zijn verwordt alles wat we doen snel tot een loos gebaar. Het zorgvuldige evenwicht tussen zwijgen en spreken, tussen afzondering en engagement, tussen afstand houden en nabij zijn, tussen alleen-zijn en gemeenschap, is de basis van het leven als christen en verdient daarom onze zeer persoonlijke aandacht.'

zinvol leven

Daarom ook dit boekje. Om je te helpen even stil te staan en daardoor juist verder te komen. Om vindplaatsen te creëren waar je overtuigd raakt van Gods zin in en voor jouw bestaan. Maar ook om geïnspireerd te raken in hoe jij van betekenis kan zijn voor al die situaties en personen die God op jouw pad plaatst.

Dit boekje bevat (korte) stukjes tekst en uitdagende uitspraken om je op weg te helpen. Daarbij wordt jouw denken en bezinnen gestimuleerd door de vragen die erbij geformuleerd zijn. Om je te stimuleren er ook werkelijk mee aan de slag te gaan is er ook steeds ruimte gemaakt om je eigen inzichten en gedachten op te schrijven. Zodat dit echt een 'oefenboekje in zinvol leven' wordt.

Zegen gewenst!



aantekeningen



2. Aandachtig leven

Ken je mij? Wie ben ik dan?
Weet jij mij beter dan ik?

In onze cultuur worden we voortdurend uitgenodigd de buitenkant van ons leven te bewaken. Mensen laten zich niet zo snel kennen en dan komt ‘weet jij mij beter dan ik’, een van de beginregels van dit liedje van Trijntje Oosterhuis, wel binnen. Een liedje – geschreven door haar vader Huub – dat inmiddels een tranentrekker is en dat bijvoorbeeld gespeeld wordt op begrafenis. Op sociale media lees ik er de volgende reacties op: ‘Dit is het mooooieste liefdesliedje oooooit. Dit voel ik bij mijn vriendje.’ Of: ‘Kippenvel.’ Of: ‘Zit me [grote vloek] toch hard te huilen!’

Het liedje verwoordt waar we allemaal naar verlangen: ten diepste gekend én geliefd zijn. Maar we leven in een wereld en in een tijd die daar niet zo geschikt voor lijken te zijn. Bijzonder dat deze woorden nu zo aanslaan. Of juist niet?

Veelheid der dingen

Zijn we inmiddels helemaal klaar met de blinkende lifestyle waarvoor we uitgenodigd worden? Waar je identificatiepunt ligt in de maat van je kleren, de spullen die je hebt of de hoeveelheid citytrips die je dit jaar op de teller hebt? Tijd tekort. Er is immers zoveel leuks te doen. Wat te kiezen? Met gretigheid worden alle mogelijkheden opgezocht, om ze daarna te delen via een flikkerende smartphone. Met de hoop op veel duimpjes omhoog. En te midden van de veelheid der dingen moeten

we ook nog tijd vinden om met dolfinen te zwemmen, te kitesurfen in de Andes en al die andere dingen te doen waar mensen op sociale media over opscheppen.

Wonderlijk zijn in de context van een voortjagende, onpersoonlijke samenleving de woorden van Psalm 139, een psalm van David waar het liedje van Trijntje Oosterhuis op gebaseerd is. In die psalm ontmoet ik een man die stilvalt. Die zegt: 'Heer, U weet alles. U kent mijn gedachten. U weet waar ik mee bezig ben, waar ik sta, hoe ik aan dit jaar begonnen ben. Bij U ben ik veilig. U omgeeft mij van achteren en van voren. U legt uw hand op mij.' Ja, er is dus écht Iemand die je kent. Die je beter 'weet' dan jijzelf.

Brood

In het Oude Testament maakt God Zich bekend met zijn Naam 'Ik ben.' Hij is erbij, wat zich ook voordoet in je leven. Juist op die momenten dat je het niet meer weet, als je alleen bent of je alleen voelt, als je overprikkeld bent, of als je in zulke gekke praktijken bent beland dat je je daar ongelooflijk voor schaamt.

In het Nieuwe Testament wordt dat verder uitgewerkt in de beelden die Jezus van Zichzelf geeft. Ik pik er eentje uit. Jezus zegt: 'Ik ben het Brood des levens.' Brood. Dat komt tegemoet aan de specifiek menselijke behoefte om te eten, maar het beeld herinnert ook aan onze geestelijke leegte. Op dat punt kan een specifieke honger bestaan. En het wordt nog erger als we niet beseffen dát we honger hebben. Honger naar een zinvol bestaan, naar erkenning, geliefd zijn, naar iets wat heel veel voldoening geeft, naar veiligheid.

Jezus zegt: De honger die jij hebt, kan Ik stillen. De leegheid in jouw menselijk bestaan kan Ik vervullen.

Als ik goed om me heen kijk, zie ik zoveel mensen die leeg zijn. Die wel

heel veel herrie maken en altijd online zijn, maar toch leeg. Niet vol, niet vervuld. Met Gods liefde en die van medemensen, met genade, met troost. En Jezus zegt: Daarvoor moet je bij Mij zijn.

De dingen waar ik het nu over heb, kan je niet ervaren als je opgeslokt wordt door de waan van de dag, door alle prikkels die zich aan je opdringen of door het lawaai dat je zelf maakt om je eigen onzekerheid te overschreeuwen. David spreekt over een ziel die tot rust en stilte moet komen. Innerlijke rust. Vrede. Met jezelf en met God.

Meer mens

Om aan een moordlustige koning Saul te ontsnappen heeft David een aantal jaren in de wildernis doorgebracht, in de woestijn. Hij heeft daar niet voor gekozen, hij is erheen gejaagd. Hij is er niet naartoe gegaan om foto's van wilde geiten te maken of bijzonder fraaie bloemen te tekenen. Desondanks ontdekt David de woestijn als een plek van waarheid, van schoonheid, een plek van liefde. Want hij is daar wezenlijk met God bezig. En hoe meer hij met God bezig is, hoe meer mens hij wordt, hoe meer 'David' hij wordt. Dat komt door de omgang met de levende God. Vaak hebben mensen hier heel andere ideeën over. Hoe 'geloviger' je wordt, hoe minder er van jezelf overblijft. Maar het tegenovergestelde is waar. We zijn het meest mens als we met God omgaan. Elke andere manier van leven maakt ons minder mens, minder onszelf. Slaaf van wat iedereen doet.

Wat kan helpen om het leven te vinden zoals God het bedoeld heeft? Ik kom dan uit bij aandachtig leven. Ik haak aan bij een andere psalm van David, Psalm 34. Daar gaat het over een engel die zich rondom David bevindt, en dan triggert dat zinnetje: 'Proef en zie dat de Heere goed is.' Dat is aandachtig leven: erbij stilstaan en er stil van zijn dat God goed is. Hij is al naar je op zoek zo lang als je leeft! Hoe is het mogelijk!

Proeverij

Als je op internet zoekt, vind je allerlei ‘proeverijen’, waar je verschillende gerechten of dranken kunt keuren en ervaren. Ik hoop dat dit boekje voor jou ook een soort proeverij zal zijn, waarvoor je de tijd neemt, en dat je de aandacht hebt om je leven te doorgronden, te begrijpen, anderen te bemoedigen en zo nodig hen en jezelf te corrigeren om uiteindelijk te proeven en te ondervinden dat God goed is.

Juist in deze dwaze, ontredderde en tumultueuze wereld met alle kabaal die ze maakt, is het belangrijk de stilte te beoefenen. En ook daarin regelmatig alleen te zijn. Om niet langer gedreven of misschien wel verscheurd te worden door de meest uiteenlopende impulsen die de wereld je opdringt. Je mag de plekken van aandacht zoeken, waar je de stem van God kunt horen. God die je wil aanmoedigen om te ontdekken hoe je tot volheid kunt komen, hoe je tot groei en bloei kunt komen en hoe je bevrijd kunt worden van wat dwarsligt. Ik hoop dat je zult merken dat *zijn* belangrijker is dan *hebben* en dat je meer waard bent dan het resultaat van je inspanningen. Je mag leeg worden van waar je vol van bent, om vol te worden van waar je leeg van bent.

Het gaat erom zelf aandachtig aanwezig te zijn in de aandachtige aanwezigheid van God.

Hij is er. Hij is genadig aanwezig.

Adembenemend.

Onnoembaar aanwezig deelt God ons bestaan.

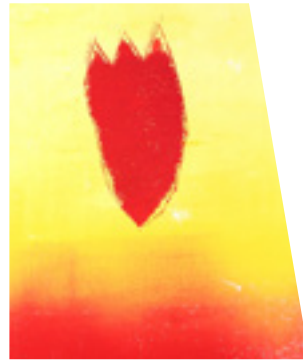
Adembenemend. Ontroerend dichtbij.

Vandaar zijn naam: ‘Ik Ben’ en ‘Ik zal er zijn.’

- Sela, *Ik zal er zijn*

U bent te sterk voor mij

God, U bent met mij begonnen.
U bent mij nabij geweest,
en hebt mij niet los willen laten.
U bent mij ook steeds weer
tegemoet gekomen op mijn wegen,
hebt mij verleid en ingepalmd,
hebt tot mijn hart gesproken
en het bereid gemaakt,
hebt tot mij gesproken
over uw verlangen
en eeuwige liefde,
over uw trouw en sterkte.
Toen ik kracht nodig had,
maakte U mij sterk,
toen ik rust nodig had,
riep U mij een halt toe,
toen ik vergeving nodig had,
vergaf U mijn schuld.
Diep in mijn hart heb ik dit niet gewild,
maar U overtuigde mij,
mijn wil, mijn verzet, mijn hart.
Heer, ik heb mij laten overtuigen.
U bent te sterk voor mij,
U hebt gewonnen.



- Dietrich Bonhoeffer
Gebeden voor lichte en donkere dagen

Vragen om te doordenken:

1. Heb jij honger naar een zinvol bestaan?
Waar blijkt dat uit?
2. In welke delen van je bestaan voel je nog leegte?
3. Wat kan je zeggen over de aanwezigheid van God in je bestaan?
4. Hoe kan jij de komende tijd proeven dat God goed is? Wat wil je daarover opschrijven?