

Het Heilige in het Alledaagse



Alan Morinis

Het Heilige in het Alledaagse

*Het Joodse spirituele
pad van Mussar*

Vertaald door Henri Jules Vogel

Copyright vertaling © 2014 Henri Vogel/Mastix Press

Oorspronkelijke titel: *Everyday Holiness, The Jewish Spiritual Path of Mussar*, Shambhala Publications, Boston 2008

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Mastix Press, www.mastixpress.nl.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher Mastix Press, www.mastixpress.nl.

Ontwerp en omslag: Van Rosmalen & Schenk, Amsterdam

Foto auteur: David Mivasair

Printwerk: ScanLaser, Zaandam

ISBN 978 90 818639 9 5 / NUR 716

www.mastixpress.nl

Bij de Nederlandse vertaling

Door het beschikbaar maken van een Nederlandse vertaling van dit bijzondere en tot nog toe vrijwel onbekende gedachtegoed hoop ik een bijdrage te hebben geleverd aan de Nederlandstalige (Joodse) samenleving, opdat geïnteresseerden makkelijker aan hun innerlijke balans kunnen werken en daarmee stappen kunnen zetten op de ladder van hun spirituele groei.

Ik heb geïnspireerd aan deze vertaling gewerkt. Juist omdat ik al jaren in mijn Mussar-studiegroep ook uit dit boek studeer en heb ervaren dat deze oeroude bron in een modern eigentijds jasje en moedertaal toegankelijker is. Het is belangrijk gedachtegoed, het verbindt een mens met zichzelf, met de ander en met de wereld.

Maimonides laat ons niet voor niets, alvorens naar de thematische inhoud van de Torah te kijken, werken aan de vraag hoe ethisch te leven en persoonlijk te groeien.

Henri Jules Vogel

Alan Morinis heeft een uniek boek geschreven. Voor het eerst sinds rabbijn Salanter in de negentiende eeuw de Mussar-beweging startte, is er op een heel laagdrempelige manier een stuk oeroude Joodse levenswijsheid openbaar geworden. Toegankelijk voor alle mensen en ook voor hen die zakelijk op een aanvullende wijze bezig willen gaan met zichzelf en hun werkwijze.

Mussar, met haar wortels in de Torah, was natuurlijk al eeuwen in kleine kring bekend, maar miste vooralsnog de aansluiting op de eenentwintigste eeuw. Dit boek heeft mijns inziens een geslaagde poging gedaan deze doorwrochte Joodse leer over het maximaal uitnuttend van je persoonlijk potentieel begrijpbaar en toepasbaar te maken.

Nu de Nederlandse vertaling is verschenen komt voor de Nederlandse (Joodse) geïnteresseerden eindelijk een versie in de eigen taal beschikbaar.

De waarde voor het Nederlands Jodendom ligt mijns inziens hierin dat Mussar, op de wijze zoals Alan Morinis deze via The Mussar Institute

doceert, iedereen een hand kan helpen om zich op onderscheidende wijze te ontwikkelen. Met andere woorden: beperk je niet tot vele managementleerstellingen en leiderschapsgoeroes, maar laten we deze basis van de Joodse *chachamiem* (wijzen) bestuderen.

Het kenmerkende verschil zit hierin dat Mussar in plaats van aan snelle, kort houdbare veranderingen te werken, juist diepe transformaties op zielsniveau teweegbrengt. Het werkt niet top-down, maar bottom-up, als het ware van binnen naar buiten en niet van buiten naar binnen.

Dit boek behandelt achttien veranderbare karaktereigenschappen en hoe deze in ons dagelijks leven in te passen.

Ik hoop van ganser harte dat dit boek een blijvende bijdrage zal leveren. Belangrijke bronnen zijn onder andere: *Pirkei Avot*, *Ohr Yisrael* van Yisrael Salanter en *Mesillat Yesharim* van Moshe Chaim Luzzatto.

Daniel Beaupain, Mussar Nederland Leraar

Woord vooraf

Spirituele waarheden worden niet zozeer geleerd als wel herinnerd. Sommige ideeën die we tegenkomen, zelfs al is het voor de eerste keer, geven niet de indruk nieuwe informatie te zijn, maar meer herinneringen die weer boven komen. Het is alsof deze waarheden in onze harten ingebakken zijn en we daarom geen les nodig hebben, slechts verwijzingen naar wijsheid die we reeds kennen. Deze verwijzingen maken ons alert en dan zien we het leven helderder en weten we wat we moeten doen.

Dit boek bereikt zijn doel als het je wakker maakt voor de waarheden die reeds in je kern zijn ingebakken. Daardoor zal het zijn plaats innemen in een lange keten van Joodse gidsen om een betekenisvol goed geleefd leven te leiden. Deze komaf vormt de Mussar-traditie, die eeuwen van bijeengebrachte lessen biedt om je te helpen je leven juist en waarachtig te leven, te leven zoals het leven bedoeld is te leven. Zelfs het idee dat ik je alleen even herinner aan wat je al weet heeft een geschiedenis, die deel uitmaakt van de inleiding tot de Mussar-klassieker *Mesillat Yesharim* (*Het pad der Rechtvaardigen*), geschreven door rabbijn Moshe Chaim Luzzatto in 1740.

Degenen die in de achttiende eeuw leefden, hadden dezelfde reminders nodig als wij vandaag de dag. Er is zoveel veranderd in onze wereld, maar de menselijke natuur niet. Op de manieren die er echt toe doen, zijn jij en ik weinig anders dan onze voorouders. Daarom kunnen wij ons gelukkig prijzen dat zij hun levenslessen vastgelegd hebben, zodat we van hun ervaring kunnen leren bij het zoeken naar betekenis en richting in onze eigen levens. Mijn bedoeling is dat dit boek jou ten dienste staat door de leerstellingen en wijsheid van Mussar, die zo'n enorme invloed op mijn eigen leven hebben gehad, voor je beschikbaar te maken.

Ik zou dit boek nooit hebben kunnen schrijven, noch zoveel uit de Mussar-traditie hebben kunnen halen als ik heb gedaan, zonder de hulp van enkele sleutelfiguren. Ik wil mijn literair agent bedanken, Jim Levine, die wist waarover ik zou schrijven voordat ik schreef en dit van begin tot eind

ondersteunde; en Eden Steinberg, mijn redacteur, wier zielseigenschappen voorbeeldig zijn, vooral haar gelijkmoedigheid en vertrouwen – die echt op de proef gesteld zijn.

Ik blijf gezegend met de raadgevingen van mijn liefdevolle en wijze oorspronkelijke Mussar-leraren die mij bij ieder contact wakker schudden, rabbijn Yechiel Yitzchok Perr en mevrouw Shoshana Perr – mogen zij en hun gezin een lang en gezond leven leiden.

Hoewel een kleine groep Mussar-leraren slechts één keer per jaar bijeenkomt op de jaarlijkse Mussar Kallah (conventie), hebben deze mensen mij enorm beïnvloed en zijn zij geliefde collega's en vrienden geworden. Onder deze grote zielen wil ik met name mijn erkentelijkheid betuigen aan rabbijn Ephraim Becker, rabbijn Micha Berger, rabbijn Eytan Kobre, rabbijn Elyakim Krumbein, rabbijn Zvi Miller en rabbijn Ira Stone voor alles wat ze mij geleerd hebben en voor het genoegen anderen te hebben met wie deze weg te bewandelen.

Woorden schieten tekort om mijn dankbaarheid te betuigen voor de verdraagzaamheid en edelmoedigheid die mij werd betoond door mijn medestudenten. Shlomo Jakobovits, dr. Seymour Boorstein, rabbijn Dovid Davidowitz, rabbijn David Mivasair, rabbijn Charles Feinberg, rabbijn Barry Leff en dr. Cheri Forrester zijn mijn partners geweest in het onderzoek naar Mussar en andere Joodse teksten, vaak op wekelijkse basis. Zij hebben zeer veel aan mijn leven toegevoegd en via mijn leven aan dit boek (alles wat er niet in klopt, komt van mijzelf).

De interesse in Mussar is zozeer toegenomen dat het noodzakelijk en wenselijk is geworden om een instituut op te richten waar dit werk zijn plek vindt, zodat het ruimer toegankelijk kan worden en op effectieve wijze. Ik ben de hardwerkende en ruimhartige bestuursleden van het Mussar Institute enorm dankbaar: Jeff Agron, dr. Sam Axelrad, rabbijn Micha Berger, David Goldis, rabbijn Eytan Kobre, Roger Low, Martha Rans, Carol Robinson, Gary Shaffer, Modya Silver, dr. Bev Spring en Suzanne Stier. In het bijzonder dr. Shirah Bell is een erg speciale collega, medeleraar, ondersteuner, medewerker en vriend geworden. Moge de verdienste van hun gaven op hen terugvallen.

Rabbi Yehuda zet in de Talmoed het volgende uiteen: 'Ik heb veel van mijn leraren geleerd, nog meer van mijn collega's, maar het meest van al van mijn

leerlingen' (*Makkot* 10a). Toen *Climbing Jacob's Ladder* werd gepubliceerd, vroeg ik rabbijn Perr om zijn toestemming om te mogen gaan lesgeven en hij antwoordde: 'Ga je gang. Je zult zo veel leren.' Vanaf dat moment heb ik honderden leerlingen gehad die mij enorm veel hebben geleerd, precies zoals hij zei, en ik wil mijn dankbaarheid daarvoor tegenover elk van hen uitspreken.

Er zijn drie mensen die me meer na staan dan mijn leven zelf en hun harten kloppen in het mijne: mijn vrouw Bev en mijn dochters Julia en Leora. Jullie zijn mijn levenslust en inspiratie en beelden alles uit wat ik van liefde weet.

De laatste buiging maak ik voor de Eerste Oorzaak. Moge HaShem zich ons herinneren en ons zodanig zegenen dat wij leven op een manier die ware heiligheid in ons leven brengt, en door ons in onze wereld, wat ons doel is.

Alan Morinis

Inhoud

Deel één **De binnenwereld van de ziel**

- 1 Inleiding 15
- 2 Wat is Mussar? 21
- 3 Een routekaart van het innerlijk leven 31
- 4 De innerlijke tegenstander 37
- 5 Het pad navigerend 44
- 6 Twee voorbeelden 59

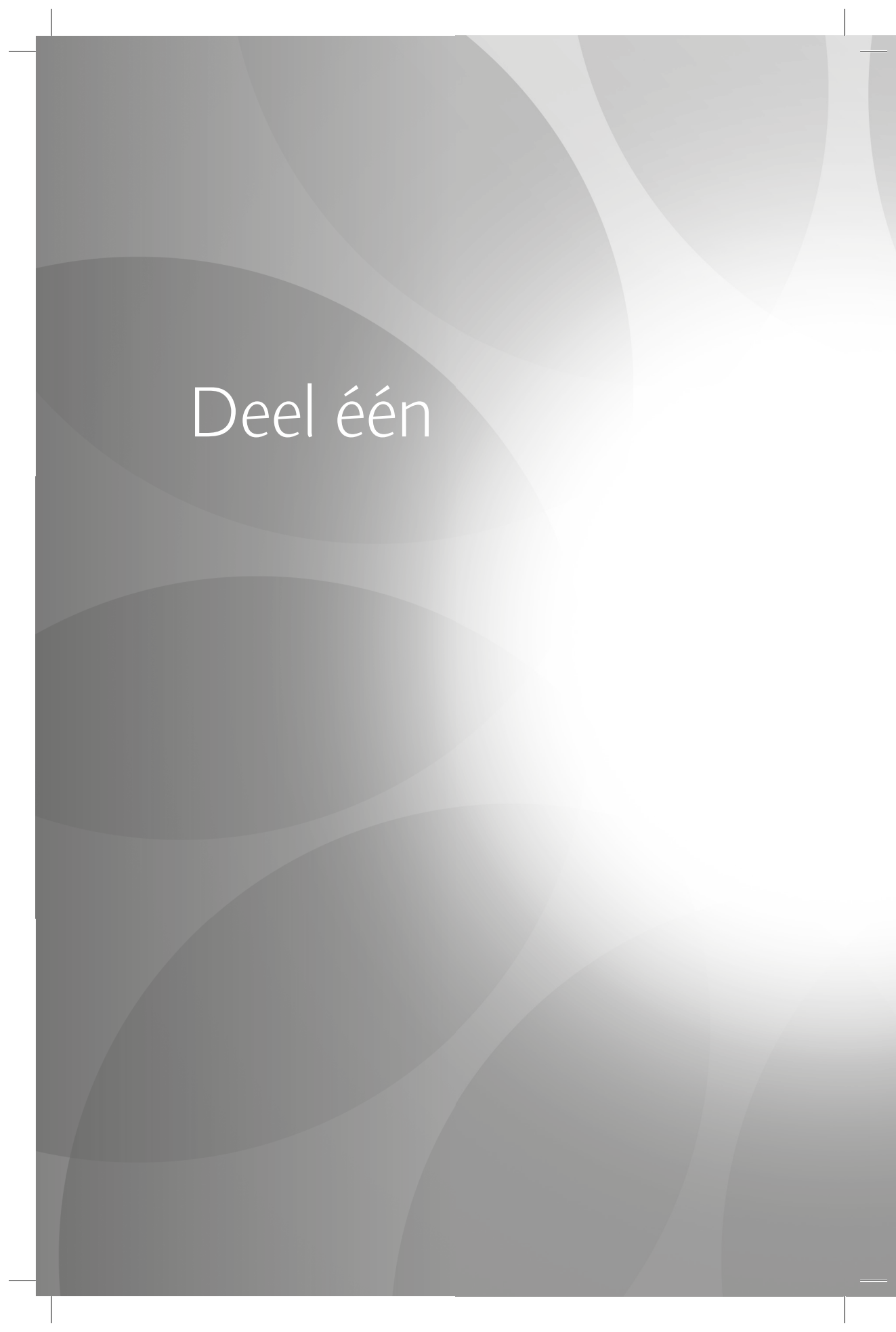
Deel twee **De kaart**

- 7 Nederigheid – *Anavah* 67
- 8 Geduld – *Savlanut* 78
- 9 Dankbaarheid – *Hakarat ha'tov* 88
- 10 Compassie – *Rachamim* 102
- 11 Ordening – *Seder* 116
- 12 Gelijkmoeidigheid – *Menuchat ha'nefesh* 129
- 13 Eer – *Kavod* 140
- 14 Eenvoud – *Histapkut* 149
- 15 Enthousiasme – *Zerizut* 160
- 16 Stilte – *Sh'tikah* 176
- 17 Vrijgevigheid – *Nedivut* 189
- 18 Waarheid – *Emet* 204
- 19 Matiging – *Shevil ha'zahov* 216
- 20 Barmhartigheid – *Chesed* 229
- 21 Verantwoordelijkheid – *Achrayut* 244
- 22 Vertrouwen – *Bitachon* 258
- 23 Geloof – *Emunah* 271
- 24 *Yirah* 285

Deel drie **De route**

- 25 Mussar beoefenen 305
- 26 De stadia van de Mussar-praktijk 310
- 27 Jouw spirituele curriculum herkennen 318
- 28 Dagelijkse oefening 328
- 29 Wekelijkse oefening 337
- 30 Nog meer oefeningen 344

- Slotwoord – De weg is vrij 351
- Appendix – Een overzicht van zielseigenschappen 359
- Noten 365
- Index 382
- Hebreeuwse woordenlijst 390
- Literatuur 393
- Over de auteur 395
- Mussar in Nederland 396



Deel één

The background of the page is a light gray with several large, overlapping circles in various shades of gray. On the left side, there is a bright, circular light source that creates a soft, radial glow across the entire page, fading towards the right.

De binnenwereld van de ziel

De binnenwereld van de ziel

Inleiding

Het leven is een curriculum

Ieder van ons heeft een opdracht om iets te bereiken in zijn leven. Je opdracht is je al gegeven en je bent er al tegenaan gelopen, hoewel je je niet bewust zou kunnen zijn dat datgene wat je tegenkomt een curriculum is, noch dat dit de centrale opdracht van jouw leven is. Mijn bedoeling in dit boek is je te helpen met het bewust worden van je persoonlijk curriculum en je te gidsen bij je stappen in de richting van het de baas worden over je curriculum.

Wat ik je curriculum noem komt het duidelijkst naar voren bij kwesties die je herhaaldelijk uitdagen. Ik heb het over gedragingen die je telkens weer terugwerpen in je oude patroon. Waarschijnlijk kun je vrijwel moeiteloos één of twee van dit soort patronen herkennen in een aaneenschakeling van verzuurde of zelfs verbroken relaties, in financiële dromen die nooit werkelijkheid worden, een vervulling van dromen die altijd onbereikbaar blijven. Maar ondanks je ervaringen heb je je wellicht niet gerealiseerd dat er een curriculum ligt opgesloten in deze persoonlijke geschiedenis.

Hoe eerder je vertrouwd bent met je curriculum en op pad bent met het overwinnen ervan, des te sneller kun je loskomen van deze gewoontepatronen. Dan heb je het minder moeilijk. Dan veroorzaak je ook minder lijden voor anderen. Op dat moment lever je een bijdrage aan de wereld die jouw unieke en hoogste potentieel is.

Zal dit helpen om al je dromen te realiseren? Nee, absoluut niet. Ik heb het niet over dromen, maar over werkelijkheid. Feit is dat jouw leven een curriculum gestalte geeft. Waarom? Het leven is zo geregeld dat je zal worden uitgedaagd, en door de ervaringen opgedaan door de uitdagingen op te pakken, groei je als persoon. Waarschijnlijk merk je dan dat nieuwe dromen ook zijn gegroeid.

Wat betreft groei, niemand hoeft hier een keuze in te maken, het leven laat ons groeien. Je hebt echter wel een keuze of je jouw curriculum laat

ontwikkelen op de manier zoals het zich ontrolt zonder je voor te bereiden door studie met begeleiding en raad, of dat je op zoek gaat naar wegen om te leven en te groeien langs paden die eerdere generaties reeds uitgezet en verlicht hebben, die je helpen op een bewuste en gerichte manier grip te krijgen op je curriculum en groei. Deze belangrijke keuze moet je zelf maken.

Omdat dit boek een Joods spiritueel pad volgt, is het nuttig te weten dat de Torah deze primaire keus die we moeten maken erkent. In het boek Deuteronomium wordt ons verteld: 'Je zult de voorhuid van je hart besnijden.'¹ Dit mysterieuze beeld komt nog een keer voor in de Torah² in de variant: 'En de Heer uw God zal uw hart besnijden.'³ Ik beschouw besnijdenis hier als een metafoor voor spirituele initiatie – de belemmeringen wegnemen voor een open, gevoelig en ingewijd innerlijk leven. Bij de eerste referentie krijgen we de optie om onszelf te initiëren. De tweede referentie zegt dat God het zal doen. De tweede regel begint met de Hebreeuwse letter waw, dit kan vertaald worden met 'of'. Initieer jezelf, of God zal je initiëren. De Torah geeft geen derde optie.

Zonder begeleiding hoe jezelf te initiëren gaan mensen vaak achter de verkeerde dingen aan, of als ze het wel goed weten, gaan ze er verkeerd mee om. Ze struikelen na verkeerde antwoorden met betrekking tot de vragen over hun curriculum: 'Als ik toch maar rijk zou zijn.' "'Strak laten trekken'" door de plastisch chirurg zou het antwoord kunnen zijn.' 'Versla de vijand.' 'Word lid van die club.' Als je je toevlucht neemt tot dit soort antwoorden op je innerlijke uitdagingen, staat dat gelijk aan je overleveren aan God om meer inzicht te krijgen, wat helaas meestal gebeurt via nare ervaringen van verlies, tegenslag en gebrokenheid. Zulke ervaringen veroorzaken dat we met zekerheid groeien. Het lijkt jammer, toch, dat hele levens besteed worden met blind aftasten, met persoonlijk lijden en ten koste van een toename van slechtheid, ja slechtheid, in de wereld, terwijl iedereen een andere keuze kan maken in hoe we kunnen groeien.

Je gids naar de Mussar-methode

Dit boek introduceert een praktische manier waarop deze universele situatie kan worden aangepakt om onze harten te initiëren om onszelf en de wereld te verbeteren, gebruikmakend van een hoeveelheid oude lessen die precies voor dit doel ontwikkeld zijn. Deze richtlijnen, bekend als Mussar, zijn in de laatste duizend jaar verzameld door grote Joodse spirituele denkers en spirituele onderzoekers.

Het aanbieden van mijn eigen lessen over Mussar doe ik als student van deze traditie, niet als volleerd meester. Mijn zoektocht is niet voorbij, en wat ik hier aanbied is een beschrijving van het pad dat ik nu bewandel. Ik schrijf als van student tot student, de giften van deze traditie delend, zoals ik ze zelf heb mogen ontvangen.

Er zijn anderen die meer weten van Mussar dan ik, mensen die opgegroeid zijn in een wereld waar Mussar een integraal onderdeel van uitmaakte, waar ik niet toe behoorde. Precies dat deel van de geschiedenis maakt dat dit de hoofdreden is dat dit project mijn persoonlijke taak geworden is, aangezien ik Mussar anders zie en waardeer dan iemand voor wie het een grondvest is van zijn wereld. Hoewel ik mijzelf openstel voor alle soorten van kritiek, ben ik geïnspireerd om dat risico te nemen met de woorden van rabbijn Bachya ibn Pakuda, wiens klassieke Mussar-werk is gepubliceerd in 1070 en die het hoofd moest bieden aan soortgelijke twijfels als de mijne:

Ik wist dat veel goede ideeën uit angst verworpen zijn; die angst veroorzaakt veel schade, en dat deed me aan de volgende uitdrukking denken: let op dat je niet te voorzichtig bent. Ik ben me bewust dat als iemand besloot iets goeds te doen of anderen iets te leren met betrekking tot het pad naar rechtschapenheid en zijn mond zou houden totdat hijzelf alles bereikt had wat hij wilde bereiken, er niets zou zijn gezegd sinds de dagen van de profeten.

Ik kan echter met autoriteit spreken over de valkuilen op het pad van het leven, want ik ben er zelf in zo veel gevallen. Ik ben vastbesloten de Mussar-

lessen te delen, omdat ik achteraf kan zien hoe ik de pijn van in die kuilen vallen had kunnen voorkomen. Ik deel wat ik heb geleerd in de hoop dat jullie pad beter geëffend mag zijn.

Ik wil niet de indruk wekken dat mijn leven een ramp is geweest. Dat is niet zo. Ik ben gezond en kom uit een liefdevolle stabiele familie. Ik heb een Rhodes-beurs gekregen die me naar Oxford University bracht, waar ik mijn doctoraal heb gedaan, en mijn proefschrift is gepubliceerd door Oxford University. Daarna volgden nog drie boeken. Ik had geen moeite een baan aan de universiteit te krijgen, en later, toen ik nog meer vruchten van de levensboom wilde plukken, heb ik een filmproductiemaatschappij gestart die later op de beurs is genoteerd, waarbij ik de CEO ben geworden. Mijn films wonnen prijzen en ik verdiende geld. Ik ben al meer dan dertig jaar getrouwd met dezelfde lieve vrouw en wij hebben twee goed terechtgekomen kinderen. We hebben een leuk huis in een prettig deel van de stad.

Op dit punt gaat het verhaal meestal: en toen ging het helemaal verkeerd. Maar zo ging het niet voor mij. Slechts één ding ging niet goed, en dat was mijn werkzame leven. Het ineensstorten van mijn bedrijf was een crisis, maar bleek ook een cadeautje te bevatten, want dit bracht mij de ontdekking van Mussar. Mijn bedrijf was ineengestort omdat ik verkeerd had gehandeld. Ik walgde van mijzelf en het voelde alsof mijn hart was opengescheurd. Ik voelde me genoodzaakt mijn leven te veranderen, van binnenuit. Daardoor ging ik zoeken en vond ik Mussar.

Het verhaal van mijn ontdekking en de eerste stappen in Mussar heb ik al verteld in mijn eerdere boek, *Climbing Jacob's Ladder*. Daarin beschrijf ik hoe ik Mussar tegenkwam en de buitengewoon wijze leraren die ik zo heb ontmoet: rabbijn Yechiel Yitzchok Perr van de *yeshiva* (talmoedschool) van Far Rockaway op Long Island, New York, en zijn echtgenote rabbijnse Shoshana Perr, die nog steeds mijn gidsen zijn. Dit boek gaat met deze geschiedenis verder, hoewel het verhaal niet zozeer over mij gaat, het gaat over jou. Ik heb zo veel geleerd wat ik wil delen in de hoop dat mijn ervaringen ook voor jou waardevol zijn. In het bijzonder hoop ik dat de vele lessen die ik geleerd heb (waarvan sommige pijnlijk, en sommige via Mussar), je zullen behoeden voor het struikelen over sommige soortgelijke ervaringen

voor jezelf. Mussar heeft mij en anderen geholpen om beter te worden in het leiding geven aan onze levens. Ik ben ervan overtuigd dat dit ook voor jou mogelijk is.

Hoe dit boek te gebruiken

Dit boek is bedoeld om je te voorzien in datgene wat je nodig hebt om Mussar te begrijpen, de inzichten te vergaren en als je daarvoor kiest, je te sturen in je eigen Mussar-toepassingen, zodat je op basis van Mussar actief aan de slag kunt met je eigen persoonlijke spirituele curriculum.

Deel 1 vertelt hoe Mussar zich in de loop van de eeuwen heeft ontwikkeld vanuit de visie van leraren die ermee werkten er ermee experimenteerden. Deel 2 bestaat uit achttien hoofdstukken, waarvan ieder hoofdstuk zich richt op een innerlijke eigenschap waarvan de Mussar-meesters zeggen dat die belangrijk is in ons leven. (De meesters hebben veel meer eigenschappen dan deze achttien geïdentificeerd en belicht; vele daarvan worden opgesomd in de appendix 'Een overzicht van zielseigenschappen'.)

Alle eigenschappen die bekeken worden in deel 2 hebben namen die je zult herkennen en waarvan je denkt dat je ze begrijpt –gewone namen als *nederigheid*, *vrijgevigheid* en *waarheid*. Tenzij je al bekend bent met de Mussar-leer is het niet waarschijnlijk dat je deze begrippen definieert zoals de Mussar-leraren dat doen. Ieder hoofdstuk in dit segment maakt gebruik van hun waarnemingen en diepe inzichten, zodat je zult komen tot een nieuw begrip hoe deze innerlijke kwaliteiten een rol spelen in jouw leven. Op basis van dit leren ga je herkennen je focus te richten op je eigen ontwikkelingsbehoeften, aangezien ieders individuele spirituele curriculum anders is.

Mussar leren begint vaak met het bestuderen van een passage van Talmoedische gedachten die, als diep wordt doorgedrongen en diep bij je mag worden binnengekomen, verrassing, inzicht en opheldering opleveren. Ik maak aangepast gebruik van deze techniek, vaak citeer ik de Talmoed-geleerden, maar ook worden andere bronnen van filosofisch inzicht gebruikt.

Lees deze exploraties niet passief en intellectueel. Ze zijn bedoeld om erop te kauwen, ze te bediscussiëren, ze te vergelijken met andere ideeën, probeer ze met je vrienden. Laat ze je uitdagen en opzwepen, want een dergelijke stimulans is zelf een basisingrediënt van de mate waarin de mens door Mussar kan veranderen. Zoek iets in ieder hoofdstuk om beet te pakken om nieuwe gedachten en begrip te stimuleren. Je leert jezelf kennen op nieuwe en verrassende manieren, en dan ben je al aan het veranderen.

Dit brengt ons naar het derde deel van dit boek, dat voorziet in de sturing, gebruiken en oefeningen die je zullen helpen kleine maar zekere stappen te zetten in de richting van de idealen en deugden die nog geen plek hebben gevonden in je leven en in je hart, als jouw eigen levende waarheid. Hier zul je simpele handvatten vinden om een dagelijkse en wekelijkse Mussar-praktijkroutine te creëren.

Geen van de Mussar-methoden vraagt veel tijd, maar de regelmatige dagelijkse routine opent een nieuw gevoel van bewustzijn in je leven en de factoren die het vormgeven, en leidt uiteindelijk tot transformatie op die gebieden waar verandering gebruikt kan worden. Je wordt uitgerust met nieuwe instrumenten die mogelijkheden toevoegen aan je repertoire van het leven, dat zich vastzet in je hart als een integraal deel van wie je bent. Als je het trouw volgt dan kan het beoefenen van Mussar een innerlijk her-bewerken tot stand brengen dat diep en blijvend is. De Mussar-meesters bevestigen dit. Ik heb het in mijn eigen leven gezien, maar ook in het leven van honderden andere mensen.

Om dit boek goed te gebruiken, lees je het door van het begin tot het einde. Dan, als je klaar bent om de lessen in de praktijk te brengen, ga je terug naar geselecteerde hoofdstukken; zo groeit het boek uit tot een handboek voor praktijk en transformatie van je leven.

Wat is Mussar?

Misschien heb je al een goed idee van wat Mussar is. Mocht je het nog niet zijn tegengekomen, Mussar verwijst naar een spiritueel perspectief en ook naar een discipline van transformatieve oefeningen. Het is ook de naam van een populaire stroming die in eerste instantie is ontwikkeld in Litouwen in de tweede helft van de negentiende eeuw, onder het leiderschap van rabbijn Yisrael Lipkin Salanter. Het woord *Mussar* zelf betekent 'correctie' of 'instructie'¹ en het dient ook als het modern Hebreeuwse woord voor 'ethiek'. Maar Mussar wordt het nauwkeurigst omschreven als een manier van leven. Het werpt licht op de oorzaken van lijden en laat ons ons hoogste spirituele potentieel bereiken, met inbegrip van alledaagse ervaringen gevuld met blijdschap, vertrouwen en liefde.

De oerbronnen van het moderne Mussar kunnen worden gevolgd tot het tiende-eeuwse Babylonië, toen de wijsgeer Sa'adia Ga'on zijn *Kitab al-'Amanat wal-l'tikadat* (*Boek van overtuigingen en meningen*) publiceerde. Er is een hoofdstuk in dat boek met de titel 'Hoe een persoon zich in de wereld zou moeten gedragen', dat een studie van de menselijke natuur in gang zette die in de Joodse wereld gedurende thans een millennium is voortgezet.

In iedere opvolgende generatie tot op heden hebben inzichtrijke, scherpzinnige en meelevende rabbijnen hun eigen bespiegelingen en raadgevingen aan de opstapelende traditie toegevoegd. Ieder boek dat zij hebben geschreven bouwt verder op de inzichten van hen die voor gingen, aangezien ze de eerdere ontwikkelingen hebben getest en verder uitgebreid.

Tot de negentiende eeuw was Mussar puur een introspectief gebeuren dat door een individuele zoeker werd beoefend. In het midden van de achttiende eeuw echter bedacht rabbijn Yisrael Salanter dat Mussar een antwoord kon zijn op de verscheidene sociale spanningen in het Europa van dat moment. De onderdrukking door de tsaar, de magnetische aantrekkingskracht van de sociale ideologieën van communisme en socialisme, de hartstochtelijke roep van de zionistische beweging, de seculiere stuwkracht van de zogenaamde

Verlichting en het feit dat de chassidische beweging had ingeboet aan haar vroegere spirituele authenticiteit, hebben allemaal bijgedragen aan de spanning die de Joodse gemeenschap voelde. Rabbijn Salanters antwoord was een beroep doen op de mensen om Mussar te leren en te beoefenen als een methode om het laatste en belangrijkste bolwerk voor de verdediging van het spirituele leven te versterken: het eenzame menselijk hart.

Rabbijn Salanter zelf onderwees en inspireerde, maar legde zijn inspanningen niet vast. Die taak viel ten deel aan een van zijn eerste discipelen, rabbijn Simcha Zissel Ziv², die een yeshiva in de Litouwse stad Kelm oprichtte die de zetel werd van de Mussar-stroming van Kelm. Twee andere discipelen, rabbijn Noson Tzvi Finkel van Slabodka³ en rabbijn Yosef Yozel Hurwitz van Novarodok⁴, richtten ook yeshiva's op en formuleerden hun eigen versies van de Mussar-leer. Allen deelden een diepgaande betrokkenheid om ieder individu te gidsen bij het cultiveren van persoonlijke innerlijke eigenschappen, zoals Mussar het altijd wilde doen. Waarin ze verschilden heeft grotendeels betrekking op nadruk en stijl.

De Mussar van Kelm is hoogst introspectief, de krachten van de geest benadrukkend. Het motto van rabbijn Simcha Zissel, de Alter (Oudere) van Kelm, was: 'Neem de tijd, wees precies, ontwar de geest.'

Slabodka-Mussar was meer gedrag-georiënteerd, haar studenten vragend om haar zich eigen te maken en zich dan te gedragen met de houding van mensen die werkelijk geloven dat wij gemaakt zijn naar het evenbeeld van God. De Slabodka-benadering wordt samengevat in haar slagzin 'het majestueuze van de mens'.⁵

Novarodok-Mussar was de meer radicale school, daarbij een agressievere methodologie voor innerlijke verandering aannemende. De Alter van Novarodok onderwees dat het niet genoeg was om te proberen de ziel te beïnvloeden; wat nodig is, is 'de ziel te bestormen'.

Tegenwoordig zijn de verschillen tussen de drie scholen vrijwel in onbruik geraakt, aangezien eigentijdse Mussar-leraren gebruikmaken van alle drie alsook andere bronnen om hun leergangen vorm te geven.

De lessen van Mussar zijn net zo toepasbaar op onze levens van vandaag als dat ze zijn geweest voor voorbije generaties. Hoewel de omstandigheden

van onze huidige levens zeker zeer anders zijn dan die van voorbije eeuwen, heeft de voortschrijdende tijd de menselijke natuur niet veranderd. Als gevolg hiervan zijn de inzichten van de Mussar-leraren met betrekking tot de samenstelling en dynamiek van ons innerlijk leven net zo geldig voor onze huidige levens als dat ze waren voor mensen die in die vroegere tijden leefden. We zijn op vele manieren veranderd in de loop van de eeuwen, maar in onze diepste kern zijn we helemaal niet veranderd.

Een spiritueel erfgoed

Aangezien de menselijke natuur niet is veranderd, is Mussars kostbare en door de tijd bewezen erfgoed beschikbaar om onze voetstappen door het leven te helpen gidsen. Om te bedenken dat we zelf moeten uitvinden hoe te leven op volledig nieuwe manieren, omdat onze voorouders geen auto's, vaatwassers of computers kenden, is een belediging want dat betekent dat we alle levenslessen die we al geleerd hebben opnieuw zouden moeten leren. Waarom onszelf beroven van de gecumuleerde ervaringen en gevolgtrekkingen opgedaan door talloze generaties die ons voor gingen? We moeten onze voorouders dankbaar zijn die de vooruitziende blik hadden om hun inzichten en raadgevingen vast te leggen en ze aan ons door te geven.

Bij dit doorgeven van de Mussar-traditie doe ik mijn best om recht te blijven doen aan de inzichten en denkbeelden van de klassieke bronnen, maar wil ik ze tot uiting brengen op een manier die passend en toegankelijk is voor een modern persoon. De praktische begeleiding die de rabbijnen in het Arabisch schreven in het Spanje van de elfde eeuw of in het Hebreeuws in het negentiende-eeuwse Litouwen zou anders niet beschikbaar zijn geweest voor de grote meerderheid van vandaag, met inbegrip van de meeste Joden, niet alleen vanwege de voor de hand liggende taalbarrières maar wellicht nog meer vanwege de juweeltjes die ze bevatten en die vaak verhuld zijn achter een culturele achtergrond die zeer vreemd kan aanvoelen voor iemand die zoekende is. Door een Mussar-handboek aan te bieden voor mensen van deze generatie probeer ik niet een authentieke traditie te vernieuwen, maar

veeleer de bestaande waarheden te herformuleren in een meer eigentijdse gedaante. De geschiedenis laat zien dat dit precies is wat de Mussar-leraren altijd hebben gedaan, aangezien haar wijzen tijdloze lessen opnieuw vertelden in talen en op manieren die bedoeld zijn om aan de eisen en unieke omstandigheden van hun generatie te voldoen.⁶ Op deze manier poog ook ik vast te houden aan de traditie.

Het spirituele erfgoed van Mussar ging bijna verloren toen zo velen van haar beoefenaars werden vermoord in de Holocaust. Zelfs vóór die catastrofe, in de late negentiende en vroege twintigste eeuw, was Mussar reeds op een pad terechtgekomen dat wegleidde van de belangrijkste stromingen van Joods gemeenschapsleven toen haar leiders besloten om hun primaire inspanningen te richten op het bijbrengen van waarden en goed gedrag bij teenagers die hun yeshiva's bevolkten. Maar Mussar ging niet ten onder en in de twintigste eeuw ontwikkelden zich hedendaagse meesters, zoals onder anderen rabbijn Elyah Lopian, rabbijn Eliyahu Dessler en rabbijn Shlomo Wolbe. Momenteel maakt Mussar een opleving mee, haar spirituele schatkist wordt weer geopend.

Hoewel ontwikkeld in de Joodse wereld en met wortels die onafscheidelijk zijn van de wetten, geboden en tradities van het meest traditionele deel van de Joodse gemeenschap, bevat de oude schatkist van Mussar universele spirituele wijsheid. Omdat het doel van Mussar is te voorzien in richtlijnen hoe te leven en omdat ze de fundamentele manieren waarop mensen samengesteld zijn en functioneren behandelt, hebben haar lessen universele toepassing. Haar scherpzinnige nauwkeurige en inzichtrijke lessen zijn van toepassing op alle zielen – mannen en vrouwen⁷, jong en oud, Jood en niet-Jood – zonder uitzonderingen.

Iemands doel in de wereld

Voordat je de hoofdstukken die volgen op waarde kunt schatten, en in het bijzonder voordat je die wilt laten doorwerken in jouw leven, moet je meer weten over wat Mussar is en hoe het je kan dienen.

Het beginpunt om Mussar te begrijpen is het vers in de Torah dat ons zegt: 'Wees heilig.'⁸ De Torah onthult hier in geen onzekere woorden wat een taakomschrijving van een mens is. In de kern zijn we hier op aarde voor geen enkel ander doel dan te groeien en spiritueel te bloeien – heilig te worden. Ons potentieel en derhalve ons doel zou moeten zijn zo spiritueel verfijnd en verheven als mogelijk te worden.

Het is interessant dat toen de rabbijnen de Torah uitplozen op zoek naar de geboden die de ruggengraat vormen om een Joods leven te leiden, geen van de wetgevers gegrepen werd door 'Wees heilig' als een gebod waarvan ze ons vertelden dat we dat moesten volgen. Dit verzuim wordt traditioneel verklaard door te zeggen dat onze spirituele bezigheden het overkoepelende en allesomvattende doel van ons leven zijn, en dus kan dit bevel niet omlaag worden gehaald tot gelijk niveau als de andere 613 geboden die de rabbijnen gevonden hebben in de Torah.⁹

Dit lijkt me juist te zijn, en toch wil ik ook nog een andere mogelijkheid te berde brengen. Mijn gedachte hierover is gebaseerd op een analyse van een ander stuk van de Torah, het beroemde verhaal van Adam en Eva die aten van de Boom der Wijsheid. Ook hier lezen we wat klinkt als een uitdrukkelijk gebod wanneer God ze vertelt: 'Eet niet van de Boom van Kennis van Goed en Kwaad.'¹⁰ Rabbijn Yosef Yozel Hurwitz, die de Novarodok-Mussar-school oprichtte en leidde aan het eind van de negentiende en begin twintigste eeuw, schrijft over deze episode¹¹ dat deze richtlijn geen gebod aan Adam en Eva was. Integendeel, het was Gods goede raad aan hen.

Hetzelfde kan worden gezegd met betrekking tot de oproep van de Torah, 'Wees heilig'. Dit is niet alleen maar een gebod, het is ook een advies dat ons helpt ons handelen op een impuls die we toch al in onszelf voelen, te begrijpen. Dit is de innerlijke drijfveer om ons te verbeteren en iets beters te doen met onze levens. Hoeveel uren gaan iedere dag op aan repareren, schoonmaken, verbeteren, opnieuw samenstellen en handhaven van de zaken en aspecten van jouw leven? Je besteedt zo veel tijd aan denken en inspanningen omdat je bent geboren met een impuls om vooruitgang te boeken. Aangezien we in een tijd en plaats leven die de nadruk legt op materie, geven we meestal die impuls naar materialisme de vrije teugel. We veranderen de kleur van ons

haar, laten onze tanden rechtzetten, vervangen de auto, zorgen voor een nieuw dak, doen de was, upgraden de computer en spenderen ontelbare uren en euro's om aan de behoefte tot verbetering te voldoen. Het druist tegen het beeld van onze levens in dat de Torah haar raad geeft, onze aandacht vestigend op die innerlijke behoefte die we toch al voelen, en ons waarschuwt het leven niet verkeerd te begrijpen als een jacht op materiële verbetering. De raad van de Torah is te herkennen, dat in de kern en in werkelijkheid de innerlijke impuls tot verbetering die je voelt een spirituele impuls is, een aangeboren drang tot spirituele verfijning die verkwist wordt als die wordt gebruikt voor je kleding of je auto. Het is een betreuenswaardige fout om het anders aan te wenden dan om een heilig wezen, waar je de potentie voor hebt, te worden, geeft de Torah als raad.

De raadgeving van de Torah is rechtstreeks gericht op de ziel. Het woord dat vertaald wordt als *heilig* in de zin 'Wees heilig' is in de Torah gegeven in het meervoud.¹² Heilig zijn is derhalve de taak van ieder individu en de raadgeving van de Torah zou door ieder van ons ter harte moeten worden genomen.

Een buitengewoon gewoon leven

Hoewel het doel heiligheid voor iedereen hetzelfde is, is het pad dat ieder van ons moet volgen bij het najagen van dat doel uniek, want ieder van ons is uniek. Bij het opbouwen van de Mussar-beweging erkende rabbijn Salanter de werkelijkheid van onze individualiteit:

We constateren dat de aangelegenheden constant variëren, ieder persoon klampt zich vast aan andere zonden. Er zijn er wiens overtredingen meer neigen naar verwaarlozen van Torah-studie dan onbetrouwbare zakenpraktijken en niet schenken aan liefdadigheid, en er zijn er die meer neigen naar onbetrouwbare zakelijke praktijken en niet geven aan liefdadigheid dan naar verwaarlozing van Torah-studie. Geen mens lijkt op een ander als het over zondigen gaat.¹³

Hoewel hij hier slechts schrijft over zonden, zijn gedachte weerspiegelt de realiteit dat ieder van ons zijn persoonlijke sterke en zwakke punten heeft. Dit betekent dat je een uniek spiritueel curriculum hebt om de baas over te worden op de reis richting heiligheid.

Generatie na generatie hebben bedachtzame Mussar-leraren zich afgevraagd: 'Hoe moeten we heilig worden?' Zij accepteren als vaststaand feit dat de Torah en haar geboden onze gidsen zullen zijn, maar een dispuut dat heeft plaatsgevonden over precies de zin waarover wij het hebben gehad – 'Wees heilig' – onderstreept de behoefte aan een spirituele discipline die meer te bieden heeft dan de geboden.

De middeleeuwse commentator Rashi¹⁴ stelt dat heilig worden betekent: zich terugtrekken en afzonderen van datgene wat onzuiver en ongepast is. Hij stelt heiligheid voor alsof het onze uitgangspositie is, als we maar wegblijven van verontreiniging.

Rambam¹⁵, die Rashi anderhalve eeuw later volgde, beargumenteert dat dit soort vermijding onmogelijk voldoende kan zijn om het licht van heiligheid in onze levens tevoorschijn te laten komen. Hij wijst erop dat er vele manieren zijn om naar de letter van de wet te leven en je toch als een echte schurk te gedragen – bijvoorbeeld: kosher eten tot gulzige extremen of je excessief te buiten gaan aan toegestane seksuele relaties. Hij stelde met een beroemde uitspraak dat iemand 'een door de Torah goedgekeurde schavuit' zou kunnen zijn, en om deze mogelijkheid te voorkomen geeft de Torah ons de algemene raadgeving om onze innerlijke levens te verheffen op manieren die niet kunnen worden vastgelegd in wetgeving en waarvoor geen eensluidende normen kunnen gelden.¹⁶

De Mussar-traditie is een antwoord op deze behoefte aan innerlijke ontwikkeling.

Rabbijn Yechezkel Levenstein, de Mussar-toezichthouder¹⁷ van de beroemde yeshiva's van Mir en Ponevezh in de twintigste eeuw, vertelt ons dat iemands primaire opdracht in deze wereld is 'zijn ziel te louteren en te verheffen'. Om dat te doen moeten we het pad van de ziel volgen, en Mussar is ontwikkeld om deze stappen te begeleiden.

In het geval dat de doelen die Mussar voor ons stelt van heiligheid, reinheid, transformatie en verheffing meer voor heiligen lijken dan voor mensen zoals jij en ik, beschrijven de Mussar-leraren de doelen waar zij ons naartoe leiden op twee veel alledaagsere manieren.

Soms zeggen ze dat het doel van Mussar beoefenen is ons te helpen op te schuiven in de richting *sh'lemut* (of *sh'lemus*), wat letterlijk vertaald 'heelheid' betekent.¹⁸ De grote Mussar-leraar rabbijn Moshe Chaim Luzzatto bespreekt dit idee in zijn boek *Da'at Tevunot* (*Onderscheidende kennis*):¹⁹ 'De enige bouwsteen waarop het hele gebouw rust is het concept dat God wil dat iedereen zichzelf *compleet* maakt van lichaam en ziel...' Hij vertelt ons dat we incompleet zijn geschapen opdat wijzelf het werk van onze creatie kunnen vervolmaken. Hij vervolgt:

God is zeker in staat mensen te maken, en de hele creatie, absoluut en volledig. Derhalve zou het logischer voor Hem zijn geweest om dat ook zo te doen, want voor zover Hij zelf in ieder opzicht volmaakt is, is het passend dat Zijn werken ook volledig perfect zouden zijn. Maar in Zijn grote wijsheid bepaalde Hij dat het beter is om de vervolmaking van mensen aan hun eigen creatie over te laten. Aldus heeft Hij zijn eigen eigenschap van perfectie ingeperkt, en vanuit Zijn grootsheid en goedheid beperkte Hij zijn grootsheid bij deze creaties, en maakte deze creaties onvolmaakt. Dit was hoe Hij hen wilde maken, volgens Zijn sublieme plan.

Vanuit dit perspectief zijn al onze zwakheden, mislukkingen en tekortkomingen er met een reden, en het wordt aan ons overgelaten ze tot heelheid te brengen. In het Engels is de relatie tussen heelheid (*wholeness*) en heiligheid (*holiness*) duidelijk, zelfs al met die woorden. Het bereiken van ons potentieel van heelheid – *sh'lemut* – is niet zozeer een beloning als wel de vervulling van het doel van onze levens. Rabbijn Yisrael Salanter, die veel deed om het pad van de ziel aan te geven, spreekt over hetzelfde onderwerp:

De Midrash leert (Bereshit Rabbah 11:6): 'Alles wat tot stand kwam gedurende de zes dagen van de Schepping behoeft verbetering –

bijvoorbeeld, het mosterdzaadje moet worden gezocht... ook de mens heeft verbetering nodig.' Onze wereld is een wereld van transformatie. Als wij onszelf verbeteren en louteren, handelen we overeenkomstig het goddelijke plan – onze reden van bestaan in de wereld vervullend... Niet alleen is de mens gecreëerd voor dat doel, hem worden ook de mogelijkheid en de capaciteit gegeven om dit hoogste doel te bereiken.²⁰

Er is nog een manier waarop de Mussar-leraren het doel omschrijven. Als alles is gezegd en gedaan, komen heiligheid en heelheid en ieder ander verheven idee van spiritueel doel neer op een eenvoudig Yiddish begrip: je wordt verondersteld een *mensch* te zijn, wat 'een wellevend mens' zijn betekent. Dat ene Jiddische woord brengt het volle gewicht als integriteit, eer en respect over waarop iemand mag hopen gedurende zijn leven. Met de woorden van de chassidische leraar, bekend als de Kotzker: 'Goed,' zegt hij, 'wees heilig. Maar weet dat je allereerst een *mensch* moet zijn.'²¹

Rabbin Yisrael Salanter brengt dit alledaagse doel van Mussar onder woorden waar hij het op een plek heeft over een *golem*, een bovennatuurlijk wezen uit de Joodse folklore: 'De Maharal van Praag²² creëerde een *golem*, en dat was een groot wonder. Maar hoeveel fantastischer is het om een echt mens te veranderen in een *mensch*.'

Ik vond nog een manier om het doel van Mussar te formuleren op een onwaarschijnlijke plek. Toen Chuck Cadman, een gerespecteerd lid van het Canadese parlement, overleed, kwam een lid van het federale kabinet op condoleance bij zijn weduwe. Toen de minister het overleden lid rijkelijk prees, zei zijn weduwe dat Chuck zichzelf zag als een gewoon persoon. 'Ja,' antwoordde de minister, 'maar hij was een buitengewoon gewoon persoon.' Dat is precies wat Mussar ons helpt te worden.

Niet alleen voor jou

Mussar is een pad voor spirituele zelfontwikkeling. Het betekent aan jezelf werken, maar niet in je eigen belang. Door je innerlijke leven te zuiveren



Deel twee

De kaart

De kaart

Neem een gerechtvaardigde ruimte in, noch te veel,
noch te weinig. Richt je niet op je eigen deugden noch
op de gebreken van anderen.

7

Nederigheid – Anavah

In zijn algemeenheid vindt de mens genoeg in het onderzoeken van eigen deugden, in het ontdekken van zelfs de kleinste positieve eigenschappen en de kleinste gebreken van zijn vrienden, want dan kan hij een reden vinden om trots te zijn, zelfs in het gezelschap van groten wiens kleine vingers dikker zijn dan zijn dijen.

Rabbijn M.M. Leffin, *Cheshbon ha'Nefesh*

Kort nadat ik een lezing had gegeven benaderde een oudere dame mij. Ik begroette haar en zij begon iets te zeggen. 'U hebt een fantastische, fantastische...', begon ze, zachtjes sprekend en de woorden oprekkend, mij veel tijd gevend om te raden wat ze aan het inleiden was. 'Stem,' maakte ik in gedachten haar zin af, aangezien ik net de groep had toegesproken. Nee, dacht ik toen, misschien stond ze op het punt om te zeggen 'taalgebruik', aangezien mensen wel zeggen dat ik vrij uitgesproken ben. En direct daarna, omdat ik het gevoel had een echt goede presentatie te hebben gegeven, verhoogde ik de inzet naar 'presentatie'. Voordat ik verder kon speculeren kwam haar zin bij het punt waar ze langzaam naar toe had gewerkt: 'echtgenote,' sprak ze terwijl haar ogen warm glimlachten. O, dacht ik. Waarna ik me herstelde met: 'Dank u. Hoe kent u haar?'

Nog nooit heb ik een beter treffende illustratie gehad van mijn eigen instinctieve behoefte aan waardering en eergevoel. Tot aan mijn knieën ben ik er blind ingetrapt, op geen enkele manier kon ik ontkennen waar ik was. Hier was mijn spirituele curriculum.

Waar je curriculum begint

Ik heb benadrukt dat je innerlijke wereld het gebied van de ziel is; de zielseigenschappen die te groot of te klein tevoorschijn komen, definiëren je spirituele curriculum. Maar waar de cursus te beginnen? In *Chovot ha'Levavot* helpt rabbijn Bachya ibn Pakuda onze aandacht te richten door het stellen van de vraag: 'Waar hangen deugden van af?'

Zijn antwoord is duidelijk: 'Alle deugden en plichten zijn afhankelijk van nederigheid.'¹ Dit is een principe dat latere Mussar-leraren hebben bekrachtigd – het eerste deel van de spirituele reis brengt het cultiveren van nederigheid met zich mee. Het belang dat wordt gehecht aan nederigheid wordt onderstreept in de Talmud² waar we lezen: 'Degene die een heel offer offert, zal worden beloond voor een heel offer. Degene die een brandoffer offert, zal de beloning krijgen van een brandoffer. Maar degene die nederigheid voor God en de mensheid offert, zal worden beloond met een beloning alsof hij alle offers in de wereld heeft geofferd. Zoals is geschreven: "Een berouwvol en nederige geest is een offer aan God. God negeert nooit een gebroken hart."³

De Mussar-leraren benadrukken dat nederigheid een primaire zielseigenschap is om aan te werken, want dat houdt een onopgepoetste en eerlijke inschatting in van wie je bent. Zonder dit accurate zelfbewustzijn zal niets anders in je innerlijk leven in beeld komen in zijn werkelijke proportie – en het is geen toeval dat het woord 'zielseigenschap' in het Hebreeuws *midah* (meervoud *midot*) luidt, dat letterlijk 'maat' betekent. Zonder nederigheid ben je ofwel zo opgeblazen met arrogantie dat je niet meer ziet waar echt aan gewerkt moet worden, of ben je zo leeggelopen en heb je zo'n gebrek aan zelfwaardering dat je zult wanhopen of je wel in staat zult zijn de veranderingen aan te brengen die je zelfkritische verstand je helder laat zien.

Nederigheid en eigenwaarde

Helaas klinkt nederigheid voor ons bijna net zo als vernedering, zodat het eenvoudig is om een verkeerde indruk te krijgen van deze zielseigenschap.

In het traditionele Joodse begrip heeft nederigheid niets te maken met het laagste, meest vernederde, bekrompen wezen op aarde te zijn. Rabbijn Abraham Isaac Kook, die de eerste Ashkenazische opperrabbijn van Israël was, zegt het mooi: 'Nederigheid wordt in verband gebracht met spirituele perfectie. Als nederigheid in depressie resulteert is ze onvolmaakt; als ze echt is, inspireert ze vreugde, moed en innerlijke waardigheid.'⁴

Mussar leert dat werkelijke nederigheid altijd vergezeld gaat van gezonde eigenwaarde. Gebrek aan eigenwaarde leidt tot onheilige en valse gevoelens van waardeloosheid. Een Mussar-studente ontwikkelde dit inzicht vanuit haar eigen ervaring. Ze had de gewoonte om vooraan te zitten bij openbare bijeenkomsten en kleurrijke kleding te dragen. Toen ze leerde over nederigheid besloot ze te proberen minder opvallend te zijn bij de volgende bijeenkomst. 'Deze keer stopte ik beige, zwarte, witte en bruine kleren in mijn koffer en besloot ik achter in de zaal te gaan zitten.' Ondanks deze terugtrekking van haarzelf meldde ze: 'Ik had het naar mijn zin, zo goed dat sommige mensen dit opmerkten en mij vroegen waar ik mee bezig was. Maar wat werkelijk tot mij doordrong was de realisatie dat het vooraan zitten en de kleurrijke kleding afspiegelingen waren van het feit dat ik een stevige ondergrond van eigenwaarde miste.'

Ze reageerde hierop door zich met haar Mussar-oefening te richten op 'mijn eigenwaarde weer opbouwen en deze te baseren op liefdevolle vriendelijkheid en nederigheid'. Ze kon het resultaat merken: 'Onlangs begon ik het verschil te voelen. Naarmate ik mijn innerlijke liefde en respect voor mijzelf ontwikkel, ben ik minder op anderen gericht; ik hoef niet door anderen bevestigd te worden in wat ik doe. Ik heb altijd de waardering van anderen gezocht. Nu is mijn motivatie meer innerlijk gericht en doet recht aan mijzelf.'

Laten we duidelijk zijn dat nederig zijn niet betekent: onbelangrijk zijn; het betekent slechts niet meer zijn dan je zou moeten zijn. Tenslotte wordt Mozes, die wordt beschouwd als de grootste profeet, in de Torah beschreven als 'zeer nederig, nederiger dan anderen die op aarde rondwandelden'.⁵ Als een leider van het formaat van Mozes zo nederig was, moet er zeker meer zijn met betrekking tot nederigheid dan de beperkende bescheidenheid die we gewoonlijk associëren met dat woord.

Niet dit, niet dat

Ieder aspect van onze levens wordt door ons ervaren door de lens van het ego, en als die lens vertekend of onduidelijk is, zullen we niet langer alle details van onze levens correct, zoals ze zijn, opmerken. Te weinig nederigheid – wat we arrogantie of verwaandheid noemen – wordt al snel gezien als een dergelijke spirituele belemmering. Zelfs de Bijbel is opmerkelijk duidelijk op dit punt: ‘De arrogante kan niet in Uw aanwezigheid zijn; U verafschuwt allen die verkeerde dingen doen.’⁶

Rabbin Rafael van Barshad⁷ vertelde een verhaal dat weergeeft hoe ongepast het is om bijzonder hoog over jezelf te denken: ‘Als ik in de hemel kom, zullen ze me vragen: “Waarom heb je niet meer Torah geleerd?” Dan zal ik ze vertellen dat ik niet slim genoeg was. Dan zullen ze me vragen: “Waarom heb je niet meer gedaan voor anderen?” Dan vertel ik ze dat ik fysiek zwak was. Dan zullen ze vragen: “Waarom heb je niet meer gegeven aan liefdadigheid?” Dan vertel ik ze dat ik daar niet genoeg geld voor had. En dan zullen ze me vragen: “Als je zo dom, zwak en arm was, waarom was je dan zo arrogant?” En daarop heb ik geen antwoord.’

Omdat ze arrogantie verafschuwden waren de volgers van de Novarodok-Mussar legendarisch vanwege de oefeningen die ze ondernamen om het ego te verminderen en excessen op te sporen. Hun leraren plachten ze naar een ijzerwareenzaak te sturen om om brood te vragen en naar een bakker voor spijkers. Ze werden vaak weggejaagd uit de winkel vanwege dit soort fratsen, maar ze leerden dat hun eigendunk niet afhankelijk was van de waardering van anderen en dat ze goed konden leven met veel minder trots dan ze anders nodig zouden hebben gevonden.

Maar het tegendeel is net zo waar. Nederigheid tot het extreme werpt een sluier over het innerlijke licht van de ziel. De rabbijnen in de Talmoed benadrukken dit zeer krachtig met een verhaal dat aldus begint: ‘De nederigheid van rabbijn Zechariah ben Avkulas veroorzaakte de verwoesting van de tempel in Jeruzalem.’⁸ Dit was een cataclysmische gebeurtenis in de Joodse geschiedenis die tot de dag van vandaag wordt betreurd. Hoe kon een deugd zoals nederigheid een dergelijke verschrikkelijke catastrofe veroorzaken?

Om het te begrijpen moeten we het verhaal iets eerder beginnen. Een man genaamd Bar Kamtza wilde wraak nemen op de Joodse leiders van Jeruzalem die hem beledigd hadden. Hij ging naar de Romeinse bestuurders om ze te informeren dat de Joden rebelleerden. Om het te bewijzen vroeg hij de Romeinen een offer naar de tempel te sturen. Normaal zou zo'n offer geofferd worden, maar Bar Kamtza zorgde ervoor dat het dier een kleine onvolkomenheid had die de Romeinen niet konden opmerken maar waarvan hij wist dat priesters van de Tempel haar zouden zien. Een offer moet zonder onvolkomenheden zijn. Bar Kamtza wist dat de priesters het offer moesten weigeren. Deze weigering zou het 'bewijs' zijn dat de Joden aan het rebelleren waren tegen Rome.

Toen het offer bij de priesters kwam, merkten ze onmiddellijk de verborgen onvolkomenheid, zoals Bar Kamtza wist dat dit zo zou gebeuren. Maar waarop hij waarschijnlijk niet had gerekend, was dat zij onmiddellijk begrepen wat er aan de hand was. Iemand stelde voor door te gaan en het offer toch te voltrekken. Rabbijn Zechariah ben Avkulas redeneerde echter dat als ze dat zouden doen, de mensen de foute conclusie zouden trekken dat het toegestaan was onvolkomen offers te offeren.

Toen werd gesuggereerd Bar Kamtza te vermoorden om te voorkomen dat hij het aan de Romeinen zou vertellen en daarmee het Joodse volk in gevaar te brengen. Rabbijn Zechariah ben Avkulas reageerde door te zeggen: 'Als we dat doen, zullen mensen foutief denken dat degenen die onvolkomenheden aan offers toebrengen worden gedood.'

Als gevolg van het niet genegen zijn van de priester om een van de actieplannen te accepteren, slaagde Bar Kamtza in zijn plan. Het offer werd geweigerd en zoals Bar Kamtza had gepland namen de Romeinen aan dat dit betekende dat de Joden aan het rebelleren waren. De Romeinen vielen aan en verwoestten uiteindelijk de Tempel. De Talmoed besluit: 'De nederigheid van rabbijn Zechariah ben Avkulas veroorzaakte het verlies van ons huis, het verbranden van ons heiligdom en onze verbanning van het land.'

Het is niet mogelijk deze verklaring te begrijpen, op welke manier dan ook, zoals we gewoonlijk het woord *nederigheid* definiëren. Dit verhaal biedt ons een nieuw inzicht in het traditionele Joodse concept van nederigheid.

Rabbijn Zechariah ben Avkulas toonde nederigheid, want hij handelde niet met verwaandheid – noch door het offeren van een onvolkomen dier in ogenschijnlijke tegenspraak met de regels, noch door moord goed te vinden –, maar hij liet *te veel* nederigheid zien, want hij deinsde terug van de taak die hij moest uitvoeren. Hij hield het lot van de Tempel en zijn volk in zijn handen, maar toch leek hij te zeggen: 'Wie ben ik dat ik zulke ongekennde beslissingen moet nemen dat ze mensen met betrekking tot de wet zouden kunnen misleiden?' Dit was zijn overmatige nederigheid. Zijn gevoel van eigenwaarde was gebrekkig, want hij zag zichzelf als minder goed in staat dan hij echt was om een waar dilemma met grote consequenties op te lossen.

Om het plaatje nog helderder te maken, laten we ter overweging nog een mysterieuze bespiegeling met betrekking tot nederigheid uit de Talmoed toevoegen die stelt: 'Ieder die een bijzondere plek om te bidden in de synagoge vasthoudt, de God van Abraham staat hem bij, en als hij doodgaat zeggen de mensen over hem: "Dit was een nederig persoon."'"⁹

Welnu, dat is curieus, denk je ook niet? Waar is de nederigheid als je telkens als je bidt in de synagoge op dezelfde plek zit? Het antwoord is dat je door jezelf te fixeren op een plek, je alle andere ruimte vrijmaakt voor anderen om te gebruiken.

Door dit verhaal toe te voegen aan dat van de verwoesting van de Tempel helpt het ons om de Mussar-definitie van nederigheid te kaderen als 'jezelf beperken tot een juiste ruimte, daarbij plek overlatend voor anderen'. Door te zitten op een voorspelbare plek maak je ruimte voor anderen om ook hun eigen plek in te nemen. Rabbijn Zechariah ben Avkulas gaf te veel van zijn 'plek' weg, in aanmerking nemende dat de plek die iemand inneemt fysiek, emotioneel, verbaal of zelfs metaforisch kan zijn.

We horen een echo van ditzelfde begrip in de beschrijving van het zitarrangement in het vroegere Joodse hof, het Sanhedrin. De Talmoed¹⁰ vermeldt:

Er waren drie rijen discipelen van de wijzen die voor zaten (de rechters), en ieder wist zijn juiste plek. Als ze behoefte hadden om te benoemen (een ander tot rechter), benoemden ze hem vanaf de eerste rij, en een van de

tweede rij kwam in de voorste rij, en een van de derde rij kwam in de tweede rij, en ze kozen iemand anders van de congregatie en plaatsten hem in de derde rij. Hij ging niet zitten op de plek van de vorige, maar hij ging zitten op de plek die goed was voor hem.

Nederigheid is geen extremititeit

Onze definitie van nederigheid past in Rambams concept dat nederigheid niet het tegengestelde is van verwaandheid, wat bescheidenheid zou zijn, maar dat het vooral zit tussen verwaandheid en bescheidenheid.¹¹ Nederigheid is niet een extreme kwaliteit, maar meer een uitgebalanceerd, gematigd, accuraat begrijpen van jezelf waarop je handelt in je leven. Dat is de reden waarom nederigheid en eigenwaarde hand in hand gaan.

We kunnen deze les als volgt grafisch weergeven:



Arrogantie heeft een onverzadigbare honger naar ruimte. Ze eist. Ze bezet. Ze gaat alle kanten uit. Ze verstikt anderen. Iedere uitspraak met haar stem begint met 'Ik'. Het tegenovergestelde extreme is zelfontkenning: terugtrekking van het innemen van welke plek dan ook, ze trekt zich gedwee in zichzelf terug. Haar opmerkingen zouden nooit durven te beginnen met 'Ik', hoewel ze dat in feite, als we goed luisteren, wel doen, want of we onszelf beschouwen als niets of als alles: we zijn nog steeds gepreoccupeerd met het zelf, en beide karaktertrekken bezitten derhalve vormen van narcisme. In Joodse bewoordingen: het zijn twee variaties op het thema van afgoderij. Beide extremen – of we onszelf zien als een god of als een worm – zijn ernstige vervormingen van de waarheid. Geen van beide drukt nederigheid uit. De waarheid ligt in het middengebied, waar ruimte is voor het zelf en de ander.

Rolmodellen van nederigheid

Ons primaire rolmodel voor het ruimte makende karakter van nederigheid is niemand minder dan God. In een interessante zinswending, op het moment dat God Adam gaat maken, luidt de tekst: 'En God zei: "Laten we de mens maken naar Ons beeld, als Onze gelijkenis."'12 Eeuwenlang hebben geleerden zich verbaasd over het gebruik van het meervoudig voornaamwoord *Ons*. Waarom is de beschrijving van de schepping van de mens geformuleerd in het meervoud? Wie is deze 'ons' waar God naar verwijst?

De middeleeuwse commentator Rashi zegt dat we van deze passage kunnen leren dat God nederig is. Hoe komt hij tot deze les? Hij verklaart: 'Aangezien de mens gelijkenis heeft met de engelen en zij derhalve jaloers op hem zouden kunnen zijn, vroeg God hun om raad.' Hij gaat verder met te zeggen dat dit vers ons 'gepast gedrag en de karaktertrek nederigheid leert, dat de grotere te rade moet gaan en toestemming moet vragen aan de mindere.'¹³

De les is dat als God zelf zo nederig is om een andere mening te betrekken bij de Scheppers eigen acties, zouden wij dan niet zelf ten minste net zo nederig moeten zijn? We handelen met nederigheid door in ons leven ruimte te maken om naar anderen te luisteren, zelfs als ze lager in rang zijn, een mindere status hebben of minder intellectueel bereikt hebben dan wij.

Alle Mussar-meesters waren meesters van nederigheid en bieden ons aardse rolmodellen voor deze eigenschap. Een man betoonde eens aan rabbijn Eliyahu Dessler wat hem toescheen als een excessieve eer door direct naar hem te verwijzen in de derde persoon, door hem aan te spreken met 'ha'Rav' – de Leraar – zoals in 'Zou ha'Rav dit of dat willen doen?' Rabbijn Dessler antwoordde met het verzoek niet met die titel aangesproken te worden. 'Je kunt iemand verwonden door zo te spreken,' zei hij.

Dit getuigt ook rabbijn Yisrael Salanters opmerking over hemzelf. Hij zei: 'Ik weet dat ik de geestelijke capaciteit heb van duizend mensen.' Dit was zeker geen arrogantie van zijn kant, alleen ongewone eerlijkheid en accurate zelfkennis. Hij vervolgde met de opmerking: 'Om die reden is mijn verplichting om God te dienen ook die van duizend mensen.' Hij kende zijn plek en zijn capaciteit om die in te nemen.

Je gerechtvaardigde plek innemen

Breng je nederigheid tot uitdrukking door jezelf te beperken bij het innemen van de gepaste ruimte, daarbij ruimte latend voor anderen? De volgende keer dat je op een bank gaat zitten, moet je kijken hoeveel ruimte jij daarvan bezet. Je hoeft niet op het randje te kruipen, want je hebt het recht om te zitten. Toch is er ook geen rechtvaardiging om een ruimte te bezetten die iemand anders zou kunnen gebruiken. Of als iemand een nieuwtje met je deelt, kom je dan direct met je eigen besognes, daarmee de ruimte opvullend die hij heeft geopend, of maak je ruimte door in te gaan op wat de andere persoon heeft ingebracht?

Een Mussar-student vertelde hoe haar inzichten op dit punt haar gedrag hebben veranderd. Tegenwoordig, zegt ze, 'wanneer vrienden, familie en partners mij hun problemen vertellen, haast ik me niet meer met mijn briljante adviezen of suggesties hoe hun problemen op te lossen. Mijn vermogen tot zelfbeheersing is ontwikkeld en ik voel niet langer zo veel behoefte om slim, wijs en goed over te komen.' Begrepen hebbende dat haar gedrag was bedoeld om haar eigen behoeften te vervullen ten koste van de zorg voor anderen, zei ze: 'Nu ben ik bereid om minder ruimte in te nemen op dit gebied.'

Een andere student ziet ook een rol voor nederigheid bij interactie met anderen. 'Voordat ik Mussar leerde,' zei hij, koos ik er altijd voor om, als ik met een groep te maken had, iets toe te voegen aan de discussie.' Hij zegt dat hij hard werkt om zich te herinneren slechts die ruimte in te nemen die hij nodig heeft. 'Ik vraag mijzelf af: is deze opmerking *absoluut* noodzakelijk voor de onderhavige discussie, en vaak wacht ik langer voordat ik mijn mening geef.'

Grote ruimten en kleine ruimten

Als je nederigheid begrijpt in de zin van de ruimte die je inneemt, is het belangrijk te verduidelijken dat het niet bedoeld is om allemaal dezelfde hoeveelheid ruimte in te nemen. Sommige mensen bezetten gepast veel

ruimte, zoals het geval zou zijn voor een leider – denk weer aan Mozes. Maar als een leider meer ruimte zou opeisen dan gepast was, zouden zij de farao zijn. En we hebben al geleerd van het geval van rabbijn Zechariah ben Avkulas dat een leider die terugdeinst voor zijn verantwoordelijkheden – dat wil zeggen: minder ruimte inneemt dan gepast – ook desastreuze consequenties kan hebben.

Aan de andere kant van het spectrum kan het helemaal gepast zijn voor een meer solitair persoon om minder dan gemiddeld ruimte in te nemen. Zouden zulke mensen meer voor zichzelf opkomen en extravert zijn – met andere woorden: meer ruimte vullen – dan zouden de gevolgen negatief kunnen zijn op zielsniveau. Noch zouden zulke mensen de ziel dienen om zich verder terug te trekken dan gepast is voor ze.

De juiste hoeveelheid ruimte is ook situationeel. Wanneer agenten het verkeer regelen, accepteren we dat ze een grote publieke ruimte innemen. Maar wanneer dezelfde agenten naar school gaan voor het tienminutengesprek over hun kind en daar zouden proberen net zo veel ruimte in te nemen als op straat, zouden ze arrogant en verwaand overkomen.

Het goed geplaatste ego

We lezen het volgende raadselachtige gezegde in de Talmoed: 'Rava (een discipel van de geleerden) zei: "Hij die (hooghartigheid van geest) bezit verdient excommunicatie, en als hij het niet heeft verdient hij excommunicatie."' ¹⁴

De les die we hiervan moeten meenemen is dat er een groot spiritueel gevaar schuilt in het hebben van een ego dat te hard is opgeblazen – en dat er evenveel gevaar schuilt in het niet hebben van eigenwaarde. ¹⁵

Gepaste nederigheid betekent het hebben van de juiste relatie met het zelf en het zelf geen te grote noch een te kleine rol in je leven geven. Rabbijn Chitzkel Abramsky, een bekende leider van de Joodse gemeenschap in Engeland, werd eens opgeroepen te getuigen voor de rechtbank. Zijn

advocaat vroeg hem: 'Rabbiijn Abramsky, is het waar dat u de grootste levende Joodse wetsautoriteit in Europa bent?' De rabbiijn antwoordde: 'Ja. Dat is waar.' Op dat moment greep de rechter in en zei: 'Rabbiijn Abramsky, is dat niet tamelijk hooghartig van u? Ik dacht dat uw wetten en ethiek je leren nederig te zijn.' Hierop antwoordde rabbiijn Abramsky: 'Ik weet dat ons geleerd wordt nederig te zijn. Maar wat moet ik doen? Ik sta onder ede.'

Hoe meer je innerlijke extreme gedragingen accepteert die het ego opbouwen of afbreken, des te meer je afwijkt van de waarheid. De innerlijke stem die zegt 'Je bent geweldig!' en de stem die zegt 'Dat ben je niet!' komen beide uit dezelfde bron, en beide misleiden. De kernkwestie is dat deze verschillende stemmen de focus op het zelf richten, en dat leidt af van de ziel – dat is waar we onze focus op zouden moeten richten.

Als je niet zeker bent of nederigheid een zielseigenschap is waaraan je moet werken, vraag je dan dit af: laat je genoeg ruimte in je leven voor anderen of vul je je wereld met jezelf? Of is er ruimte die je gerechtvaardigd zou moeten innemen? Je antwoorden zijn de maat van je nederigheid en definiëren hoe nederigheid een rol speelt in je curriculum.

Het doel zou zijn dat men over je zegt (zoals het geval was bij een van de Mussar-meesters van de negentiende eeuw): 'Hij was zo nederig dat hij niet eens wist dat hij nederig was.'¹⁶

Een kleine daad gedaan met nederigheid is duizend keer meer acceptabel voor God dan een grote daad gedaan in trots.

Orchot Tzaddikim (Het pad der rechtvaardigen)

Wat mij ook moge weerhouden van het bereiken van mijn doelen, het is mogelijk om de last van de situatie te dragen.



Geduld – *Savlanut*

*Wee de verwende persoon die nooit geïfend heeft om geduldig te zijn.
Ofwel vandaag of in de toekomst is hij voorbestemd om te nippen aan de
beker van kwelling.*

Rabbijn M.M. Leffin, *Cheshbon ha'Nefesh*

Er gaat geen dag voorbij zonder dat we met een of ander frustrerende vertraging of obstakel geconfronteerd worden, en vaak is ons antwoord ons te verzetten tegen hoe dingen zijn. Dat gebeurt mij regelmatig als ik mij in mijn auto ergens heen spoed, maar deze gevoelens kunnen je ook bekruipten als het water het bad tergend langzaam vult of als je kind met onhandige vingers worstelt met de complexiteit van het onder de knie krijgen van het veters strikken – noch je internetserver, noch je echtgenoot, noch de postbode, *niemand* doet de dingen wanneer of zoals jij het wilt.

Ongeduld veroorzaakt zelden dat dingen sneller of beter gaan en meestal veroorzaakt het ons teleurstelling. Het is als een innerlijk vuur dat ons verteert zonder warmte af te geven. Dat zou al erg genoeg zijn, maar het is ook een kleine stap van ongeduld naar woede, en we weten allemaal wat voor schade we onszelf en anderen kunnen berokkenen met oncontroleerbare boosheid.

Ik zou nalatig zijn door er niet in het begin al op te wijzen dat er omstandigheden zijn waar we niet geduldig moeten zijn en waar geduld geen deugd is. Als we geconfronteerd worden met onrecht of de noden of het lijden van iemand of andere situaties waar onze acties een verschil zouden kunnen maken, kunnen we niet rustig de tijd nemen. Geduld komt in het geding als het de last van onszelf is die we dragen of als er werkelijk geen actie mogelijk is om de situatie te verlichten op dat moment.

De weg volgen op Gods geduldige wijze

Wie zou niet blij zijn om zijn vermogen te vergroten de uitdagingen van het leven met meer geduld te benaderen? We krijgen zeer duidelijke ondersteuning van de Bijbel om zo te handelen, waar deze ons vertelt dat we 'Zijn wegen' zouden moeten volgen.¹ Dit eenvoudige doch krachtige idee – soms *imitatio Dei* genoemd, God nadoen – is de ultieme blauwdruk voor het spirituele leven en vertelt ons dat we onze levens zouden moeten modelleren naar goddelijke goede eigenschappen. Zo bewegen we ons dichter naar het hoogste potentieel dat we hebben vanaf de geboorte, en als we handelen met hemelse goede eigenschappen in onze persoonlijke levens, helpen we deze wereld een beetje meer hemels te maken.

In praktische bewoordingen: we doen God na door goede eigenschappen in de praktijk te brengen of, zoals ik het graag noem, te leven met 'rechtschapen werkelijkheid'. De wijzen vertellen ons: 'Zoals God barmhartig en genadig wordt genoemd, wees jij barmhartig en genadig; zoals God rechtvaardig wordt genoemd, wees jij rechtvaardig; zoals God heilig wordt genoemd, wees jij heilig.'² Zoals God vergevend is, zo zouden wij ook vergeving moeten nastreven. We worden aangestuurd om God na te doen met alle goddelijke eigenschappen van barmhartigheid en rechtvaardigheid, hoewel niet met de eigenschappen strengheid en rechtmatigheid die we ook kunnen vinden in de Torah. Want wij willen dat de wereld wordt beziel met kwaliteiten van goedheid, wij hebben een verantwoordelijkheid om voor deze zelfde goede eigenschappen kanalen te worden. Dit voorschrift houdt de eigenschap geduld in.

Onafhankelijk van hoe je God of de creatieve kracht die achter dit universum schuilgaat ook moge beschouwen, er is geen twijfel mogelijk dat deze ultieme bron van leven is uitgerust met geduld, speciaal in vergelijking met ons. Denk aan het tempo van vroege tijdperken, zo langzaam kruipend als gletsjers groeien en terugtrekken in een ijstijd. Sterren en melkwegstelsels worden geboren, volgroeien en sterven weer af. En wat ons betreft: wat de Mussar-traditie aanbiedt als bewijs voor Gods geduld, is het feit dat onze levens ondersteund worden, zelfs als we verkeerd handelen.³ Het is niet

moeilijk je een universum voor te stellen waar absoluut geen ruimte voor fouten is, waar straf onmiddellijk en totaal is, maar dat is niet de wereld waarin wij leven. God is geduldig en beschermt onze levens zelfs wanneer onze acties er volkomen naast schieten, om ons tijd te geven om tot diepere realiseringen te komen, weer goed te maken en tot een rechter pad terug te keren.

‘Hieruit zou de mens moeten leren in welke mate ook hij geduldig zou moeten zijn en het juk van zijn medemens dragen.’⁴ Aangezien God geduldig is, zouden wij, die aangemoedigd worden ‘Zijn weg te volgen’, ook geduldig moeten zijn.

Last hebben van ongeduld

Waar we in de problemen raken met ongeduld is in onze reactiviteit. Het probleem waarmee je geconfronteerd wordt kan helemaal echt zijn: je bent laat. Je hebt het nu nodig. Er zullen consequenties zijn. Maar wat het probleem ook is – het maakt niet uit hoe groot of hoe klein –, het is één ding om de uitdagingen van het leven te benaderen precies zoals ze zijn en bepaald iets anders om over te lopen van leed, zorg, spijt, ongeduld en andere mentale ongemakken met betrekking tot de situatie. Reacties zoals deze vergroten alleen maar onze last door een geheel extra dimensie van innerlijk lijden toe te voegen (en vaak pijnlijk gedrag) aan een reeds moeilijke ervaring.

Kun je situaties herkennen die neigen je geduld op de proef te stellen?

In het hoofdstuk over geduld in het klassieke Mussar-geschrift *Cheshbon ha’Nefesh* van rabbijn Menachem Mendel Leffin⁵ start de auteur zijn bespreking door erop te wijzen dat er veel gevallen van mensen zijn die vreugde halen uit, waar wij het over eens zouden zijn, pijnlijke en afschuwelijke ervaringen. Om het te illustreren noemt hij de ervaring van het proeven van azijn en peper, die zuur en scherp zijn maar pittigheid en smaak kunnen toevoegen aan voedsel (indien op de juiste manier gebruikt) en een genot voor het gehemelte zijn.

Maar 'uitstijgend boven de spirituele genoegens waarin de hemelse ziel (*neshamah*) uitblinkt – bijvoorbeeld het wonderbaarlijke, sublieme plezier met iedereen rechtvaardig te handelen' – wijst hij op iets dat we allemaal ervaren hebben (want het is ingebakken in ons), namelijk het diepgaande en bevredigende plezier dat we krijgen van goed doen, speciaal voor andere mensen.

Doorgaande met werken richting zijn overpeinzing met betrekking tot geduld wijst hij erop dat we in veel situaties het juiste kunnen doen door te plannen en voorzichtige actie. Maar wat betreft 'die serieuze incidenten die ons onvermijdelijk overkomen en waarvoor we niet bij machte waren om ons erop voor te bereiden of waarmee we niet konden omgaan op het moment dat ze voorkwamen, heeft God ons voorzien van een corrigerende regie – geduld'.⁶

Geduld wordt hier voorgesteld als een gereedschap dat we kunnen oproepen om ons er doorheen te helpen wanneer we ons in moeilijke omstandigheden bevinden die we niet hebben gekozen en niet konden vermijden. Hiermee onthult hij iets essentieels over geduld zoals deze eigenschap wordt begrepen in de Joodse traditie. Het Hebreeuwse woord voor geduld is *savlanut*, dat ook 'tolerantie' kan betekenen. Dezelfde stam⁷ is de bron van woorden die 'lijden' en 'verdragen' betekenen en ook het zelfstandig naamwoord voor een sjouwer die goederen draagt. We kunnen iets fundamenteels leren van deze verzameling woorden die afkomstig zijn van de gemeenschappelijke bron: geduld betekent verdragen en tolereren, en de ervaring zou ons zelfs elementen van lijden kunnen brengen.

We krijgen een hint van dezelfde boodschap in het Engelse woord 'suffer', dat zowel pijn ervaren als tolereren betekent. Dus geduld gaat niet alleen over wachten, het gaat over verdragen. Een verhaal verteld door een Mussar-studente geeft dit kernaspect van geduld weer. Ze had een auto-ongeluk gehad dat haar rugproblemen veroorzaakte die op hun beurt impact hadden op haar vermogen om te werken. 'Ik denk aan al het geduld dat ik nodig had om hier te komen. Geduld met mijn rug en fysieke beperkingen. Geduld met het juridische proces. Geduld met mijn advocaat, die niet altijd beschikbaar was precies als ik een vraag of een behoefte had.'

Ze begreep dat de kern van haar probleem met geduldig zijn was te 'accepteren wat ik niet kan controleren. Het is niet zo moeilijk te capituleren en tegen mijzelf te zeggen: "Ik heb alles gedaan wat ik kan, het is in de handen van God." Wat zoveel moeilijker is, is om er vrede mee te hebben en het te laten zijn. Ik vind het moeilijk de onzekerheid van de afloop te tolereren en een afloop te accepteren die ongewenst is.' Hier heb je het 'verdragen' dat zo essentieel is voor geduld.

Het tegenovergestelde is dat als je het soort mens bent die het gemakkelijk vindt om blij te zijn in een verkeersopstopping en vrolijk te fluiten in een kilometerslange rij bij de bank, je dan weinig behoefte hebt aan geduld. Je bent al goed toegerust met kalmte of gelijkmoedigheid, en dus ben je niet reactief op de vertragingen en obstakels die de neiging hebben de meeste mensen in woede te doen ontvlammen. Geduld wordt aangesproken als je al boos bent, als de situatie je al aan de kook heeft gebracht. Het is dan dat je naar je broekzak grijpt om je geduld tevoorschijn te halen, dat je helpt de last te dragen die op je rust.

De ruimte vergroten tussen de lucifer en de lont

Het probleem met ongeduld is dat het vaak maar een fractie van een seconde nodig heeft om de reeds gloeiende kooltjes die door ons heen gaan te doen ontvlammen, zelfs voordat we ons ervan bewust worden dat ze aangewakkerd zijn. Ongeduld verdooft bewustzijn, en voor ik het weet gebeurt het, ik toeter, of je wordt schor van het schreeuwen tegen je kind of van de verwensingen tegen de postbode. Op dat punt herkennen we onszelf zelfs niet, en er zit weinig anders op dan onze gevoelens voldoende te beteugelen om de mogelijke schade te beperken die we zouden kunnen aanrichten.

Het is veel beter om in staat te zijn ons ongeduld aan te pakken wanneer het opkomt en om het de kop in te drukken. Om dit te doen moeten we het feit onderkennen dat we ongeduldig worden en dan de verantwoordelijkheid nemen voor ons ongeduld. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

Het komt bijvoorbeeld vaak voor dat als een stel zich klaarmaakt voor een gezellig avondje uit, een van hen altijd eerder klaar is dan de ander. Het is altijd dezelfde die het eerste klaar is en wacht bij de deur, terwijl de ander nog een telefoontje pleegt of van schoenen of das of nog een keer van jurk wisselt, of het een of ander naloopt. Tijd verstrijkt, ongeduld groeit en tegen de tijd dat ze beiden in de auto zitten op weg naar het avondje uit of naar bezoek bij vrienden, spreken ze zelfs niet meer met elkaar.

De neiging bestaat bij degene die altijd het eerst klaar is om verontwaardigd te worden en de ander te beschuldigen van slecht gedrag. Terwijl het zeker niet goed is om niet punctueel te zijn en andermans tijd te verspillen, neigt de ongeduldige persoon ertoe er blind voor te zijn dat hij of zij de persoonlijke vrijheid heeft om op zo'n moment ervoor te kiezen een beroep te doen op geduld om de situatie te verdragen zonder te smeulen en daarna te ontvlammen en weerspanning te zijn.

Als je je in een situatie bevindt die je ongeduld prikkelt, kun je ervoor kiezen om, in plaats van al je aandacht en energie te geven aan de schuld te zoeken bij de persoon die duidelijk de oorzaak is, geduldig te zijn en verantwoordelijkheid te nemen voor je emotionele reactie op de situatie. Jij maakt de keus of je opstandig wordt of een beroep doet op geduld om je te helpen de last van de situatie te dragen. Mijn leraar, rabbijn Perr, noemt dit bewustzijn en keuze maken 'de afstand vergroten tussen de lucifer en de lont'.

Waarnemen en benoemen

Of je in staat bent een beroep te doen op geduld op de manier zoals ik beschrijf, hangt af van de vraag of je je bewustzijn zo hebt gecultiveerd dat je de verklikkersignalen van ongeduld opmerkt precies op het moment dat ze zich beginnen te roeren. De oefening bestaat uit het waarnemen en benoemen van de gevoelens juist als ze opkomen. Dan moet je tegen jezelf zeggen: 'Ik voel mij ongeduldig' of: 'Er is ongeduld.' Alleen al door het vormen van die woorden maak je minimaal een kleine kier open waardoor

het licht van bewustzijn nog kan schijnen, en als je dat kunt doen, is wat dan gaat gebeuren met dat ongeduld niet langer zo zeker.

Er zijn obstakels voor het soort bewustzijn dat ik hier beschrijf. De eerste is de algemene toestand van eenvoudigweg afgesloten te zijn van je eigen gevoelens. Te vaak zijn mensen die ongeduldig zijn en ernaar handelen zich onbewust van hun eigen gedrag. Als de innerlijke lichten op deze manier gedimd zijn, is spirituele vooruitgang geblokkeerd. Een ander net zo normaal obstakel is ontkenning. In dat geval kent men weliswaar zijn eigenschappen, maar weigert men ze te erkennen en er verantwoordelijkheid voor te nemen. Veeleer keren ze zich af van wat echt is en pijnlijk zou kunnen zijn, en in plaats daarvan houden ze zich vast aan verkeerde analyses en excuses.

Waarheid en bewustzijn zijn voorwaarden om de vrije wil uit te oefenen. Alleen als het licht van bewustzijn helder kan schijnen, kunnen we de waarheid zien en kunnen we ervoor kiezen een koers te volgen die wordt geleid door onze waarden en doelstellingen, niet door onze 'dierlijke ziel'⁸ – instincten, emotionele reacties en gewoonten. En hoe helderder bewustzijn straalt, des te meer keuzevrijheid we hebben.

Vele technieken werken om de sterkte van bewust besef te vergroten, om de ruimte tussen lucifer en lont te vergroten. Meditatie doet dat en is ook een van de belangrijkste resultaten van de 'Boekhouding van de ziel'-praktijk die wordt beschreven in deel 3 van dit boek. De uitdaging is jezelf ertoe te verplichten dit soort oefeningen te doen op die momenten dat bewustzijn *niet* wordt getest, zodat hun resultaten bij de hand zijn wanneer nodig. Dit beproeft je discipline. Als je plotseling veel trappen moest beklimmen zou je blij zijn dat je je fysieke conditie bijgehouden hebt voordat er een beroep op werd gedaan. Als je een revolverheld was in het Wilde Westen, zou je werken aan snel je pistool trekken voordat je het nodig had in een schietpartij. Hetzelfde geldt voor je innerlijk leven. Zoals mijn eerste meditatieleraar herhaaldelijk zei: 'Doe spirituele oefeningen nu, opdat je ze beschikbaar hebt wanneer je ze nodig hebt.'

Geduld en nederigheid

De situaties waarin we ongeduld kunnen voelen zijn eindeloos, maar er is een gemeenschappelijke factor die ze allemaal verbindt. We branden alleen met dat specifieke vuur als de focus in de situatie is gericht op *mij*. Je houdt me op, je misleidt me, je doet me tekort. Je stoort me met *mijn* plan of staat in de weg van *mijn* behoeften. Soms is de enige innerlijke stem die ik kan horen van mijn ego, luid al zijn belangrijke behoeften en plannen uitdragend en daarmee iedere andere stem die binnenin fluistert overstemmend.

We hebben allemaal de neiging onszelf te zien als de hoofdrolspeler in een toneelstuk dat om ons draait. Sommigen van ons geloven dat alle zware actie speelt in een script dat we zelf hebben geschreven. Anderen zien het tegenovergestelde, spelen het slachtoffer van de krachten die knellen in hun eigen kleine vesting. Ondanks de duidelijke verschillen zien beide houdingen alles van het leven als draaiend om een afgescheiden identiteit die in het centrum van een zeer persoonlijk universum staat.

Maar de waarheid is anders. We zijn niet zo centraal noch onafhankelijk als dat allemaal. We zijn in werkelijkheid verbonden met allerlei soorten grotere netwerken en systemen, van het moleculaire tot het sociale, en we hebben niet de regie over de factoren die een rol spelen in onze levens. Het minst van alles kunnen we verwachten te heersen over het tijdschema dat bepaalt hoe het leven zich ontwikkelt.

De Mussar-leraren moedigen ons aan deze waarheden te beschouwen, want als we een dieper begrip hebben van onze juiste plek in het universum, helpt dit ons te voorkomen dat we helemaal opgewonden raken als zaken niet precies gaan zoals we zouden willen. Waarom zou alles op onze manier moeten gaan, in aanmerking nemende hoe klein we zijn en hoeveel andere agenda's en behoeften er altijd spelen. Als we in beeld houden hoe geïntegreerd we zijn binnen het grote geheel dat de wereld laat zijn en in stand houdt, zien we dat we onszelf bevinden tussen grote draaiende wielen en stromende rivieren, voortbewogen door handen die niet van ons zijn. Wat voor plezier of pijn we ook mogen ervaren, onze levens spelen zich af binnen de grote tijdcycli, ruimte en materie, maar we hebben ons

blikveld zo beperkt dat we de waarheid niet bemerken van dat grotere beeld.

We hebben waarachtig zo weinig regie over zo veel kenmerken van onze levens dat het heel zinloos is om onszelf bloot te stellen aan nodeloos lijden alsof we wel de regie zouden hebben.

Het is belangrijk om uit te zoeken waarover we wel controle hebben en waarover niet. Het opmerkelijke is dat we in beide gevallen beter af zijn door geduldig te zijn – geduld te hebben met de dingen die binnen onze mogelijkheden liggen en geduld te hebben met de dingen waarvoor dat niet geldt.

Vruchten van geduld

Geduld betekent niet dat we passief worden. We moeten ons nog steeds inspannen om het tempo en het traject van onze levens te bepalen, maar we hoeven niet te reageren op iedere vertraging of afwijking alsof die een ontkenning van onszelf of een ontkenning van God betekent. Als ik op dat soort momenten geduldig ben, leef ik in het hier en nu, zonder de waarheid geweld aan te doen. Ik bewandel de middenweg, niet overhellend naar het ene extreme van inactief en fatalistisch zijn – want zo ga ik om met de krachten die ik heb, beperkt als ze mogen zijn – noch van koers veranderend naar de andere kant, waar ongeduld regeert.

Er is een verhaal in de Talmoed⁹ over rabbijn Preida. Hij had een student die zo langzaam was dat hij een les niet kon begrijpen tenzij zijn leraar dit vierhonderd keer aan hem uitlegde. Op een dag toen rabbijn Preida deze student les gaf, kwam er iemand en vertelde de rabbijn dat hij zijn diensten nodig had als hij klaar was met lesgeven. Die dag, nadat hij de vierhonderdste herhaling klaar had, vroeg rabbijn Preida de student of hij de les had begrepen, waarop de student antwoordde dat dit niet het geval was. 'Waarom is het vandaag anders dan andere dagen?' vroeg de leraar en zijn student antwoordde dat vanaf het moment dat de andere persoon was gekomen om met rabbijn Preida te spreken, de student afgeleid was,

bij zichzelf denkend: zo dadelijk staat de meester op... zo dadelijk staat de meester op... Rabbijn Preida antwoordde: 'Als dat zo is, laat mij je dan de les opnieuw uitleggen.' Toen herhaalde hij de les nog eens vierhonderd keer. Toen hij klaar was riep een hemelse stem naar rabbijn Preida: 'Welke beloning wil je? Ofwel zullen vierhonderd jaren worden toegevoegd aan je leven ofwel zullen jij en je generatie worden ontvangen in de Komende Wereld.' Hij antwoordde: 'Ik vraag dat mijn generatie en ik de Komende Wereld zullen verdienen.' Hierop antwoordde de hemelse stem: 'Geef hem beide!'

Zo zijn de vruchten van geduld.