

Dagboek van een dominee in Jorwert
(Hinne Wagenaar, 10 mei - 16 mei 2020)

In tijden van Corona

Zondag 10 mei 2020

Leon en Haydiën komen vandaag samen met Jonas voor moederdag naar Jorwert. Wat een genot om hen te zien, te voelen en te spreken! Jonas blijft een paar dagen. Met hem hebben we het vaak over onderwerpen als sport, het lichaam en gezondheid. Hij heeft eerst het CIOS afgerond en doet nu de opleiding Fysiotherapie in Enschede. Het lichaam is dus echt 'zijn ding'. Tijdens deze periode van thuis zitten en weinig sporten merkt hij dat hij wat last heeft van zijn lichaam, een pijntje hier en een pijntje daar. En hij merkt op dat het lichaam regelmatig onderhoud nodig heeft: 'Om gezond te blijven moet je oefenen'. Wanneer hij er zo over spreekt, ontdek ik dat geloof en spiritualiteit voor mij net zo functioneren. Om geestelijk gezond te blijven moeten we oefenen. Ons innerlijk leven heeft ook onderhoud nodig. Vieringen, zingen, bidden, meditatie, gesprek, lezen, wandeling, stilte: het zijn allemaal vormen die ons kunnen helpen om geestelijk gezond te blijven. Zoals ons lichaam lichamelijke oefeningen nodig heeft, zo heeft onze geest behoefte aan geestelijke oefeningen.

Sytze Ypma verwoordt dit vanmorgen in de kerkdienst op Omrop Fryslân vanuit Frjentsjer mooi: 'Geloven is geen set van geloofsopvattingen die je kunt aannemen, maar geloven is een oefening in liefde. En dat gaat met vallen en opstaan, vallen en opstaan, vallen en opstaan.'



Lichamelijke en geestelijke oefeningen

Maandag 11 mei 2020

Gisteren vergeleek ik lichamelijke oefeningen met geestelijke oefeningen. De apostel Paulus doet dat in een van zijn brieven ook. In de eerste brief aan de Korintiërs schrijft hij over atleten die in het stadion een wedstrijd houden. In Griekenland was dat immers populair. Naast de Olympische spelen waren ook de Korintische spelen beroemd. Beide waren kransspelen: de winnaar kreeg een (laurier)krans als prijs. Die werd als heilig beschouwd en het winnen van de wedstrijd was voor de sporters een enorme eer. In de brief aan de Korintiërs staat het zo (9, 24-27)

Weet u niet dat van de atleten die in het stadion een wedloop houden er maar één de prijs kan winnen? Ren als de atleet die wint. Iedereen die aan een wedstrijd deelneemt beheerst zich in alles; atleten doen het voor een vergankelijke erekrans, wij echter voor een onvergankelijke. Daarom ren ik niet als iemand die geen doel heeft, vecht ik niet als een vuistvechter die in de lucht slaat. Ik hard mezelf en oefen me in zelfbeheersing, want ik wil niet aan anderen de spelregels opleggen om uiteindelijk zelf te worden gediskwalificeerd. (NBV-vertaling)

Witte jimme net, dat dy't yn 'e baan rinne, allegearre wol om 't hurdst rinne, mar dat mar ien de priis krijt? Rin dan sa, dat jimme dy krije. Elk, dy't oan wedstriden meidocht ûntseit himsels gâns dingen. En hja dogge dat om in krânse te krijen dy't fergiet; mar wy om ien dy't net fergiet. Wat my oanbelanget, ik rin net sa as ien, dy't gjin fêst doel hat. Ik boks net as ien, dy't samar wat yn 'e loft slacht. Mar ik tramtearje myn lichem en meitsje der myn slaaf fan, want ik wol net, dat ik nei't ik oaren it bliid boadskip brocht haw, sels net mear meidwaan mei. (Nije Fryske Bibelfertaling)

Ik herinner me een foto uit de tijd dat ik als student reisleader was voor Jan Hofstra Reizen. Tijdens een rondreis door Griekenland in 1985 kwamen we in het plaatsje Olympia. Daar kun je de oorspronkelijke renbaan van de Olympische Spelen nog bekijken. We hebben er zelfs een wedstrijd gehouden. Ik was veruit de jongste en dus de snelste en kreeg een lauwerkrans als prijs.



Dinsdag 12 mei 2020

De vergelijking tussen sport en geloof zit deze dagen steeds in mijn hoofd. Soms wordt er een wat negatieve vergelijking getrokken tussen sport en religie. Dan gaat het over de overtrokken betekenis die sommige mensen geven aan sport. Sport krijgt dan de trekken van zingeving. Maar Paulus maakt in de Korinthebrief (zie gisteren) een positieve vergelijking. Hij raadt zijn lezer aan om te rennen als een atleet die wint. De vergelijking is deze: als je iets wilt bereiken dan moet je oefenen, jezelf harden en je lichaam beheersen. Het Fries zegt het nog scherper: 'Mar ik tramtearje myn lichem en meitsje der myn slaaf fan.' 'Tramtearje' betekent 'pijnigen'. En in het Grieks staat inderdaad 'mijn lichaam tot slaaf maken'. Het gaat dus om harde training en serieuze discipline. Het gaat om topsport! Paulus vergelijkt geestelijk leven met atletiek. Als je de onvergankelijke erekrans wilt winnen, dan zul je aan geestelijke topsport moeten doen. Vroeger dacht ik dat die onvergankelijke erekrans betekende 'in de hemel komen ná de dood'. Nu denk ik dat dit eerder te maken heeft met 'in de hemel komen vóór de dood'. Wanneer we ons geestelijk oefenen, dan is de krans onvergankelijk. Dat wil zeggen, hij verdroogt niet in de prijzenkast. Maar het is een prijs, een rijkdom, in het leven nu. We kunnen door die oefeningen groeien in wijsheid. Wie weet bereiken we - zien soms even - de hemel, de verlichting, het nirvana, een hoger bewustzijn. Hoe je het maar wilt noemen.



De boodschap van Paulus lijkt te zijn: als je geestelijk iets wilt bereiken dan zul je ook aan geestelijke oefeningen moeten doen. Het komt niet vanzelf, je krijgt het niet zomaar. Geestelijk leven heeft te maken met hard zijn voor jezelf, met zelf beheersing, met zelfreflectie, met onthouding en ascese (mijn lichaam tot slaaf maken).

Maar klopt dit wel? Er knaagt een zekere weerzin in mijn hoofd. Morgen meer.

Woensdag 13 mei 2020

De laatste dagen ben ik bezig met de discussie die ontstond tijdens een gesprek met onze zoon Jonas. Hij vertelde dat hij de lichamelijke oefening mist en dat zijn lichaam daar last van heeft: 'Je moet je lichaam goed onderhouden, was zijn conclusie.' Ik vertelde hem dat geloven voor mij daar mee te maken heeft. Geestelijke oefeningen heb ik nodig om gezond te blijven.

Gisteren eindigde ik met: 'Er knaagt een zekere weerzin in mijn hoofd. Nou, bij Sietske is de weerzin compleet! Nadat ze mijn tekst van gisteren over Paulus heeft gelezen - dat doet ze elke avond ter controle - gooit ze de bladzijde volgekladderd en met uitroepetekens op mijn bureau: 'Dit past totaal niet bij mij, ik word er verdrietig van.' Ik lees de uitroepens: 'Jammer voor de mensen die dit niet kunnen of niet willen!', 'Niet iedereen is een topatleet!', 'Waar blijft de 'gewone mens' zoals ik?' 'Er zit niks geen genade in, alleen maar prestatie!', 'Ik leid mijn geestelijk leven niet op deze wijze, maar toch zie ik af en toe de hemel op aarde!'

Sietse verwoordt wat er bij mij al knaagde. Ze heeft gelijk! Vandaag bedenken ik dat ik met deze thematiek ook bezig was in mijn boek 'Zalige eenvoud'. Tja, zoveel verandert er dus niet. Ik blijf blijkbaar cirkelen rondom dergelijke vragen. In *Zalige Eenvoud* gebruik ik het beeld voor geloven als het beklimmen van een berg (het boek gaat immers over de Bergrede). Ik zoek het weer op en lees het volgende:

De innerlijke weg

Door de symboliek van de berg kan het lijken alsof het proces van geestelijke groei een moeizame en inspannende klim is. Dat je er hard voor moet werken om de top te bereiken. Dan lijkt het alsof deze weg alleen is voorbestemd voor de 'echte' doorzetters, de religieuze toppers, de mensen met een degelijke diepgang. Ik ben daar wat bevreesd voor.

*Ik begrijp wel dat het navolgen van Jezus niet zomaar gaat en dat we te maken hebben met 'dure genade', zoals Bonhoeffer dat beschrijft in zijn boek *Navolging*. Dat wil zeggen dat we niet zomaar, zonder de pijn van bekering en verandering van gedrag, kunnen horen bij de*

mensen van de zaligsprekingen. Ik begrijp dat de klim een inspanning van ons vraagt en dat we hartstochtelijk moeten verlangen naar nieuw-mens zijn en een nieuwe wereld.



Maar er bestaat een vreemde religieuze paradox die hier van toepassing is. We moeten ons inderdaad inspannen en we klimmen ons in het zweet, maar al dat werk en al die inspanning is uiteindelijk geen voorwaarde voor de 'openbaring op de berg'. Die kun je namelijk niet organiseren. De momenten van inzicht en 'in het licht staan' kun je niet verkrijgen door hard te werken. Daarvoor moet je veeleer je handen leegmaken en de wil om te presteren loslaten. Daar heb je leegheid en ontvankelijkheid voor nodig. Daarom bestrijd ik dat het geestelijke leven een kwestie is van religieuze topsport en dat de top slechts bereikbaar is voor de 'winnaars' en de uitzonderlijke mensen die ten slotte door de kerk of de publieke opinie tot heiligen verklaard worden. Natuurlijk, zij zijn belangrijk als rolmodel voor kerk en wereld. Maar hoezeer we ons ook 'moeten' richten op het geestelijke, uiteindelijk overkomt het ons en overvalt het ons.

Uiteindelijk kunnen we alleen maar ontvangen wat ons wordt gegeven. Het gaat dus niet alleen maar om ingewikkelde geestelijke processen en diepe gedachten. Het gaat in eerste instantie eenvoudig om de keuze die je maakt om een bepaalde weg in je leven te gaan, om Jezus na te volgen. Ik geloof dat veel 'gewone' mensen die weg gaan, zonder dat ze het zelf misschien weten of zo benoemen. De werkelijke 'heiligen', dat zijn de mensen van de mensenmassa die Jezus volgen, bergop. (Zalige eenvoud, p. 25-26)

Donderdag 14 mei 2020

Jonas was in acht weken niet thuis geweest en kwam plotseling aanwaaien op moederdag. En nu blijkt dat hij eerst maar een aantal weken wil blijven. Wat een heerlijk moederdagkado! Voor hem is het ook een periode om zich lekker te laten verzorgen en ook van 'groot onderhoud'. Hij heeft een afspraak met de kapper en is al een paar keer naar de tandarts geweest. Gister moest hij een verstandskies laten trekken. Ai dat is pijnlijk, maar hij slaat zich er kranig doorheen.

De discussie over sport blijft rondzingen, ook met hem. Jonas is stellig in zijn mening dat topsport ongezond is. Hoewel hij erg van sport houdt en er

later voor een deel van moet bestaan (sporters moeten vaak naar de fysio), is hij eigenlijk tegen sport in de vorm van topsport: 'Het is een ongezonde en monomane manier van leven. Het lichaam wordt enorm afgetraind. Alles wordt digitaal afgesteld en bijgehouden. Het is een bekend verschijnsel dat het lichaam van jonge topsporters in de zomer snel gaat groeien omdat het 'regime' dan een paar weken wordt losgelaten. Ongezonder! Bovendien kun je als topsporter bijna geen gewoon sociaal leven hebben. Topsporters zijn het slachtoffer van een maatschappij die altijd maar hoger wil presteren: hoger, sneller, beter. Onze maatschappij lijdt aan een 'opvoeringssyndroom' (zoals bij het opvoeren van een brommer). Topsporters mogen het uitvoeren en wij kijken thuis lui op de bank. Niet gezond!'



Als de woordenstroom tot rust is gekomen, breng ik de vergelijking van sport en religie weer in. 'Maar hoe zit het dan met geestelijke topsport?' Jonas heeft daar ook weer een duidelijke mening over: 'ja, dat is ook ongezond. Dan krijg je extremisme. Dat zie je bij alle godsdiensten.' Zo, dat is helder.

Vrijdag 15 mei 2020

Er 'hangt' onrust in de lucht. Vooral vanwege het nieuwe protocol van de landelijke kerk. We mogen per 1 juni weer kerkelijke activiteiten organiseren tot 30 personen en vanaf 1 juli tot 100. Maar dat gaat niet zomaar en dus moet er weer een protocol komen. Wij leven in een land dat alles wil regelen per protocol. We regelen meer dan dat we echt leven. Maar we ontkomen er blijkbaar niet aan. Het geeft mij een dosis onrust, terwijl het eigenlijk niet zo ingewikkeld is.

Tegelijk bereid ik me geestelijk voor op de opname voor volgende week wanneer we een filmpje gaan maken voor het Nijkleaster Juni Paad. En ook al stapje voor stapje op de Pinksterviering in Franeker (31 mei). Vanmiddag moet ik er plotseling tussenuit. Om rust te vinden ga ik wandelen. Deze keer in de Leonser Polder. Ik kom terecht op een bijzonder plekje, ga zitten met de rug tegen een 'hikke' en steek een sigaar aan. Daar zit ik een half uur te kijken, te luisteren, na te denken. De vogels nemen me voor lief en dartelen vrolijk rond. In een half uur hoor of zie ik de kievit (ljiip), grutto (skries), tureluur (tsjirk), scholekster (strânlijip), eend (wylde ein), kluut (klút), slobeend (slob), bergeend (berchein) kokmeeuw (kok), blauwe reiger (ielreager), torenvalk (reade wikel), witte kwikstaart (boumantsje) en de veldleeuwerik (ljurk). Maar wat me vandaag vooral

fascineert zijn de gierzwaluwen. Die vliegen als acrobaten, als kunstenaars om me heen. Zoveel gierzwaluwen heb ik niet vaak gezien. Ze nemen mijn onrust weg. Een diepe rust overvalt me. Wanneer ik de plek verlaat, is mijn hoofd helder en weet ik wat me te doen staat.

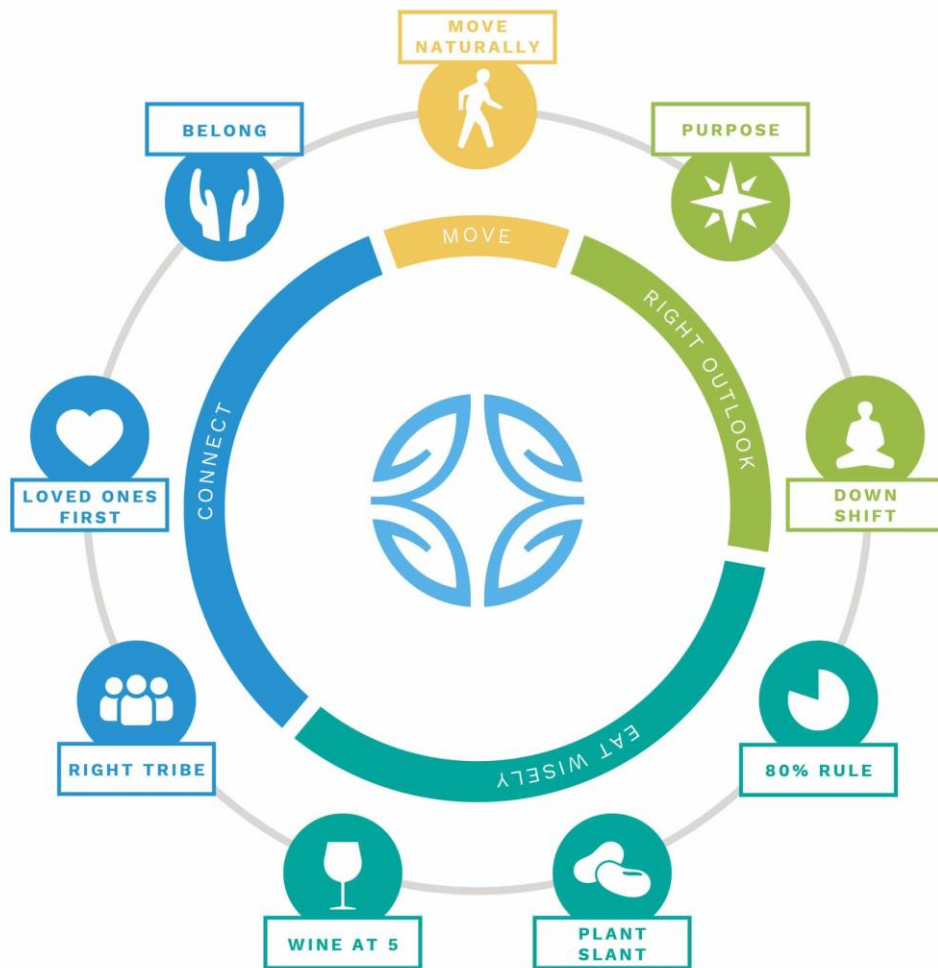


Zaterdag 16 mei 2020

Deze week kwam het boek *De Blue Zones Methode* binnen. Al jaren lees ik hier en daar over de 5 Blauwe Zones in de wereld. Niet te verwarren met de blauwe knoop! Blauwe Zones verwijzen naar de 5 gebieden in de wereld waar veel mensen bovengemiddeld gezond zijn en oud worden. Het gaat om: Sardinië (Italië); Okinawa (Japan); Loma Linda (Californië); Nicoya (Costa Rica); Ikaria (Griekenland). Hoewel het boek wat populair geschreven is, lees ik het toch met grote belangstelling. Het gedachtengoed sluit goed aan bij wat ons voor ogen staat met Nijkleaster in het algemeen en bij het wonen op Westerhûs in het bijzonder. Onze Nijkleaster-idealen lijken wel geschreven te zijn vanuit het blue-zone denken. Maar dat is niet het geval. De herkenning vindt pas nu plaats. Gezien de discussie van deze week, vind ik het wel bijzonder dat 'sport' geen aandacht krijgt in het blue zone denken en 'geloof' juist wél!

Dit zijn de negen kenmerken van blauwe zones:

1. **Natuurlijk bewegen:** geen sportschool, maar leven in een omgeving die stimuleert om te bewegen zonder er bij na te denken.
2. **Doel:** weet waarvoor je 's ochtends wakker wilt worden.
3. **Terugschakelen:** neem dagelijks tijd voor ontspanning: meditatie, gebed, een dutje doen, happy hour.
4. **80 procent-regel:** verlaag je calorie-inname met 20%;
5. **Focus op plantaardig:** zelf verbouwen, vooral bonen horen bij de dagelijkse voeding van de meeste honderdjarigen;
6. **Wijn @ 5:** drink regelmatig, met mate en tijdens het eten of gezellig samenzijn met vrienden.
7. **De juiste stam:** behoort tot een groep die gezonde gewoonten ondersteunt.
8. **Gemeenschap:** in alle blue zones is het horen bij een geloofsgemeenschap belangrijk.
9. **Geliefden eerst:** stel familie en geliefden op de eerste plaats.



©2018 Blue Zones, LLC. All Rights Reserved.

Wel heb ik een aantal punten van kritiek bij het lezen van het boek over de Blue Zones. Het gaat veel over gezond zijn en oud worden en weinig over ecologie en onze omgang met de schepping. Het lijkt privé-gericht in plaats van politiek bewust. Wat mij betreft horen die twee elementen (privé en politiek) bij elkaar. Een tweede punt is eigenlijk geen kritiek maar eerder vermaak. Het boek *De Blue Zones Methode* is geschreven door een Amerikaan (Dan Buettner) die ongegeneerd durft te praten over geloof en godsdienst. Maar de Nederlandse supporters van Blue Zone zitten hiermee in hun maag. In de seculiere Nederlandse maatschappij is dat niet meer vanzelfsprekend. En dus wringen ze zich in allerlei bochten bij het formuleren van de bovenstaande 9 punten. Punt 8 en 9 worden in Nederland zo geformuleerd:

8. **Familie:** stel familie en geliefden op de eerste plaats.
9. **Vriendenkring:** goede vriendenkring en voldoende sociale contacten.

Ik moet er om glimlachen.