

Zingeving vanuit het Moessar-gedachtengoed

Marga en Henri Vogel

Op zoek naar het hoe en waarom van het leven en daarmee naar de zin van het leven, stuiten wij op oeroude Moessar-kennis die vrijwel vergeten is en waar weinig literatuur over te vinden is in voor ons leesbare taal. Moessar is een praktische vertaalslag van oeroude joodse kennis en bronnen, waarvan de eerste bekende teksten uit het jaar 933 afkomstig zijn.

Moessar¹ wordt in de wandeling ook wel het best bewaarde geheim van het jodendom genoemd. Het is een stroming die verwijst naar een spiritueel perspectief en ook naar transformatieve oefeningen. In onze persoonlijke zoektocht betekende het ontdekken van, en het werken met de Moessar-leer een feest van herkenning.

Het woord 'Moessar' (מוסר) zelf betekent letterlijk 'correctie' en tegenwoordig wordt er ook de betekenis van ethiek aan gegeven. Moessar werpt een licht op oorzaken van lijden, maar ook op alledaagse gebeurtenissen die vol zitten met blijdschap, vertrouwen en liefde. Moessar als geheel voert ons tot onze hoogste spirituele mogelijkheden.

Hoewel Moessar zijn oorsprong heeft in religie

is het niet religieus. De oerbronnen kunnen worden herleid tot geschriften uit het tiende-eeuwse Babylonië. Vanaf die tijd borduurde men telkens verder door op reeds opgebouwde kennis. Aanvankelijk was Moessar individueel introspectief, maar rond 1850 begonnen diegenen die ermee werkten te beseffen dat deze leringen wel eens een antwoord zouden kunnen vormen op bepaalde sociale spanningen in het Europa van die tijd. Het werd toen ook onderdeel van de lessen op jeshiva's (ישיבות, Talmoedscholen), gericht op karaktervorming. Na de Tweede Wereldoorlog waren er vrijwel geen mensen meer die kennis hadden van Moessar. Maar de Moessar-leringen zijn herontdekt en worden door steeds meer mensen als een belangrijke richtsnoer ervaren.

Zielslagen

Moessar gaat ervan uit dat een mens primair een ziel is, een ziel die een lichaam heeft. Het begrip 'ziel' wordt in Moessar gebruikt zoals ook in de Kabbala (קבלה) wordt gehanteerd. Het begrip 'ziel' is uiteraard multi-interpretabel.

Vanuit kabbalistisch denken is een ziel uit meerdere lagen opgebouwd, te weten Nefesj (נפש = lichamelijke ziel, met alle menselijke eigenschappen), Roeach (רוח = geestelijke ziel, energie en bewustzijn) en Nesjama (נשמה = hogere ziel, zetel van het beeld en de gelijkenis met G'd). De Nesjama is daarbij het meest zuivere onbezoedelde en niet te bezoedelen deel waarin alle menselijke eigenschappen in de meest zuivere vorm besloten liggen. Daarboven bevinden zich nog de zielslagen Chaja (חיה = bron van leven) en Jechida (יחידה = de eenwording van de ziel met G'd). De eerstgenoemde drie zielslagen laten ons de persoon zijn die we zijn en bepalen hoe we met onze karaktereigenschappen omgaan. De twee laatstgenoemde lagen vormen onze verbinding met het 'hogere'.

Voor Moessar-beoefenaars en Kabbalisten bestaat zingeving eruit ons in denken en doen zelfbewust te verbinden met alle zielslagen om daarmee een zo hoog mogelijk niveau te bereiken. Vooral Moessar biedt daartoe een pragmatische aanpak.

Keuzemomenten

Onlangs is in Nederland een toegankelijk boek verschenen over de Moessar-leer, onder de titel: *Het heilige in het Alledaagse*. Aan de hand van dit boek gaan we kijken naar wat voor beeld we krijgen van zingeving en hoe we aangemoedigd worden om over zingeving na te denken.

Het boek gaat uit van de lagen van de ziel zoals we die net beschreven hebben en beschrijft hoe we het best kunnen omgaan met

de veranderbare karaktereigenschappen op zielsniveau. Het doel is het verheffen van de ziel tot het hoogst haalbare binnen het eigen potentieel.

Elke stap die we zetten naar een hoger niveau biedt verrassend vreugdevolle en diepe inzichten in het doel van de schepping en in het leven zelf. De hoogste niveaus kunnen zelfs euforische flitsen geven waarin we de grootsheid van de schepping ervaren.

Voor ons is de combinatie van de Kabbala en de praktische, in de Kabbala ingebedde leer van Moessar de grootste motor in ons bewuste gedrag geworden. We toetsen ons hele doen en laten aan de vraag welke impact die handeling, of het nalaten ervan, op onze ziel heeft. Oude struikelblokken in ons karakter verdwenen of verzachtten, wat een merkbare verandering heeft gegeven in ons alledaagse functioneren. Hoe we dat weten? We houden dagboekjes bij, de zogenaamde *Chesjbon ha-Nefesj* (חשבון הנפש = boekhouding van de ziel). Elke avond kijken we naar wat zich die dag heeft aangediend, en kijken we naar een eigenschap waar we op dat moment mee bezig zijn. Wat we terugkrijgen uit meditaties of van gespreksmaatjes of uit gespreksgroepen is voor onze zelfobservatie een grote hulp. We zien daardoor duidelijker hoe we zowel zelf als in gezamenlijkheid groeien.

Het zijn juist onze dagelijkse handelingen, driften, behoeften, etc. (vandaar dat de titel van het boek juist het alledaagse benadrukt) die grote gevolgen hebben voor ons algemene psychologische functioneren, maar minstens zo groot zijn de gevolgen voor het meeromvattende, voor onze ziel. Hoe meer we het heilige in het alledaagse weten te brengen, des te evenwichtiger functioneren we in de alledaagse dingen, maar ook: des te meer verrijken we de wereld van onze ziel. Daarom kun je de

gevolgen voor de ziel toetsen aan wat je in het alledaagse doet en tegenkomt. En hoe beter ik op het vlak van het alledaagse functioneer, des te meer ik in contact ben met zowel mijzelf als met mijn medemens. Wanneer je de leringen van de Kabbala met Moessar verbindt, krijg je een indrukwekkende leidraad. In deze combinatie geldt dat het geheel meer is dan de som der delen. Daarom even een korte overstap naar de Kabbala.

De Kabbala is de ziel van de Tora (תורה). De Tora wordt in christelijke kringen ook wel het Oude testament genoemd.

We zagen net al dat de Kabbala evenals Moessar ervan uitgaat dat de mens een ziel is en een lichaam heeft. Die ziel heeft voor dit leven een soort van programma meegekregen, dat we curriculum noemen. Daarmee bedoelen we

de ontdekkingsreis naar jouw unieke karaktereigenschappen waarmee je als mens hier op aarde aan de slag kunt gaan. Je komt dat curriculum, dus de 'programmaatjes die je draait', het duidelijkst tegen bij al die gelijksoortige situaties en uitdagingen die zich herhaald voordoen, en waarmee je kennelijk (nog) niet adequaat bent omgegaan. Daardoor blijft het zich als thema herhalen, en die herhalingen hebben de neiging om zich in een toenemende indringendheid voor te doen. De Moessar-leer onderkende dit psychologische gegeven al lang voor de psychologie een wetenschap werd en geeft heel praktische aanwijzingen hoe je naar dit soort patronen en gedragingen kunt kijken en hoe je ermee om moet gaan.

Het bijzondere is dat Moessar oordeelloos is. In deze leer kijken we naar een karaktereigenschap en geven die weer als een lijn met twee



Foto: fam. Vogel

extremen: twee extreme maar tegenovergestelde manifestaties van diezelfde karaktereigenschap. De kunst is nu om niet in een extreem te vervallen, maar het balanspunt te vinden, dat in het midden ligt. Overigens: er is geen goed of slecht, dus ook de extremen kunnen een functie hebben en op een bepaald moment nuttig zijn.

Wanneer je als mens de balanspunten van je karaktereigenschappen hebt gevonden, ben je het beste in staat om te functioneren zonder meegesleept te worden door de emoties van de uitersten. Zo kun je aan de ene kant van het spectrum bijvoorbeeld rigide strengheid hebben en aan de andere kant oneindige liefde. Die twee staan heel ver van elkaar af. Maar bij allebei kun je in de problemen komen, en een gezonde mix van strengheid en barmhartigheid voorkomt dat je emotioneel wordt of juist overmand wordt door emoties, en het helpt je om evenwichtiger en objectiever te kijken naar de gebeurtenissen buiten je en waar je deel van uitmaakt. Zo ontwikkel je een stabiele persoonlijkheid, en veel stabiele personen samen vormen een evenwichtige maatschappij

Zielsdelen

Zoals boven aangegeven, stellen Kabbalisten dat heel onze ziel heilig en onbezoedeld is. De verschillende zielslagen zagen we net al. De Kabbala splitst elke laag in een z.g. ‘lager’ (soms ‘dierlijk’ genoemd) zielsdeel en een ‘hoger’ (soms heilig’ genoemd) zielsdeel. Deze splitsing houdt geen enkel oordeel in; ze dient slechts om bepaalde behoeften en bepaald gedrag te herkennen, zodat we betere keuzes kunnen maken, en het zijn uiteindelijk onze keuzes die bepalen wie we zijn. Tot ongeveer de leeftijd van 12 of 13 jaar is het noodzakelijk voor ons overleven om vooral bezig te zijn met het leven van, en vormgeven aan ons lagere of dierlijke zielsdeel. We zijn dan nog hoofdzakelijk vanuit onszelf bezig,

gericht op onmiddellijke bevrediging van onze behoeften. Anders gezegd: het is het egoïstischer, vaak kortzichtige, angstige en plezierzoekende gedrag. En juist dat gedrag is een heel belangrijk en nuttig onderdeel van onze Goddelijke ziel, en zullen we dus echt moeten waarderen. De reden is eenvoudig: het helpt ons om echt in deze wereld te gronden en later als volwassene helpt het ons om open te staan voor bijvoorbeeld seksualiteit, te genieten van eten, de gedrevenheid te bezitten om een taak te vervullen, etc. Het zijn kwaliteiten die we ons leven lang tot onze beschikking hebben en zullen ervaren, maar die in elk levensstadium weer om een andere manifestatie vraagt. Daarom worden we door onze ziel uitgenodigd om hier continu mee aan het werk te gaan, zodat we op een bewuste manier in al onze handelingen en drijfveren de ons passende maat kunnen vinden.

Deze uitnodiging staat niet op zichzelf, want in dit proces nodigt onze ziel ons uit om ons juist door het werken met en aan de lagere ziel te ontwikkelen richting de hogere ziel en uiteindelijk tot ons ‘heilige zielsdeel’, waar kwaliteiten bij horen als onbaatzuchtig, visionair, vrij van angst zijn en dorst naar het hogere. Het lagere en het hogere zielsdeel horen daarom tezamen bij alles wat het Goddelijke vertegenwoordigt.

Hoe meer we in contact komen met het heilige zielsdeel, des te sterker zullen we ook de oproep van dit zielsdeel ervaren en bewust bezig zijn om ons te verbinden met onze goddelijke kern, waardoor we steeds meer op het goddelijke gaan lijken. Dat noemen wij in het Latijn *Imitatio Deo* en in het Hebreeuws *be-Tselem Elohim* (בצלם אלהים). Het is de kunst om ook in de ander deze Goddelijkheid te herkennen.

Het boek *Het heilige in het alledaagse* vat dit prachtig samen, zoals uit het volgende citaat blijkt:

“Zeer saillant binnen dit Moessar-perspectief is de bevestiging dat in de kern, de ziel reeds heilig en puur is. Hoe kan het anders, aangezien ons verteld wordt in niet mis te verstane taal in de Tora dat we zijn geschapen ‘naar het beeld’ en ‘gelijkenis’ van G’d? (Genesis/B’resjiet 1:26 = בראשית – ‘In den beginne’) Toch is in de werkelijkheid van onze levens het stralende innerlijk vaak verborgen. Het heilige licht van de Nesjama (een van de zielslagen) zou continu schijnen in onze levens, en via ons in de wereld, ware het niet dat de toestand van bepaalde innerlijke kwaliteiten, die opgesteld staan als karaktereigenschappen op het niveau van Nefesj (een van de zielslagen) de uitstraling belemmeren.

Karaktereigenschappen die niet in balans zijn gedragen zich als sluiers die het innerlijke licht blokkeren. Het probleem is nooit de innerlijke kwaliteiten zelf – Moessar leert ons dat alle menselijke kwaliteiten, zelfs boosheid, jaloezie, en verlangens, intrinsiek niet ‘slecht’ zijn. Deze eigenschappen die we slechte eigenschappen zouden kunnen noemen hebben een positieve rol te spelen in onze levens, bijvoorbeeld op de manier dat boosheid een belangrijk signaal is om in actie te komen als we geconfronteerd worden met onrechtvaardigheid. Ook jaloezie kan een sterk motiverende innerlijke kracht zijn om goed te doen. Maar als een zieleigenschap blijft bestaan in een extreme overvloed of tekort, dan wordt onze ingeboren heiligheid verhuuld. Een eigenschap die tendeert naar het extreme, aan welke kant van het spectrum dan ook, laat een sluier neerdalen die het innerlijke licht van de Nesjama blokkeert.

Een analogie zou het plaatje helder kunnen maken. Als je de heilige essentie van je innerlijke leven beschouwt als de zon, dan zijn de vele innerlijke eigenschappen van je

Nefesj-ziel als het weer. Iedere eigenschap die tendeert naar de uiterste rand van de mogelijkheden – omdat je te boos of te passief, te hebbertig of te vrijgevig, te trots of te nederig bent – is een wolk aan de hemel. Hoewel de zon blijft schijnen, is haar licht geblokkeerd in overeenstemming met de mate van dikte van de ‘wolken’ die boven je innerlijke landschap hangen.”

We bestaan dus uit vijf zielslagen, die elk weer uit twee zielsdelen bestaan. Elke laag heeft specifieke eigen kenmerken en alle lagen samen omvatten het hele menselijke bereik, van lichamelijk leven en aardse ambities tot en met de bron van spirituele inspiratie, het contact van de ziel met het Goddelijke, en de daarboven liggende volledige eenheid met het AL, het totaal van de schepping.

Wanneer je de verschillende lagen en hun zielsdelen kent, kun je zien vanuit welke daarvan je spreekt en handelt. Die herkenning biedt tegelijkertijd de keuze om de situatie vanuit een hogere laag aan te vatten, en wanneer je dat doet kun je soms unieke en vreugdevolle flitsen van het sublieme ervaren, die uit de hogere lagen komen.

Natuurlijk zijn we als mens altijd gebonden aan de beperkingen van ons lichaam, maar tegelijkertijd is ieder van ons deel van de Goddelijke vonk, waardoor je in staat bent jezelf, je lichaam en het leven vanuit een ander perspectief te zien. Besef van het eeuwig goddelijke maakt niet alleen dat we gaan beseffen dat onze gedachten, woorden en daden eeuwige energieën zijn, we gaan ook beseffen dat ze scheppend zijn en ingezet kunnen worden om Gods uitnodiging aan de mens, om Zijn/Haar werk hier op aarde ‘aan te vullen’, als waarachtige partner in het voortdurende proces van Schepping. Natuurlijk doen we dat met dat wat we hebben meegekregen bij onze geboorte, dus zowel met onze gaven en talenten als met

onze psychische en lichamelijke beperkingen. We zijn daarmee op aarde om ‘goddend’ te creëren.

Het Moessar-boek *Het Heilige in het Alledaagse* is geschreven door Alan Morinis. Het boek is een richtsnoer om vanuit alle zielslagen keuzen te maken om je leven een partnerschap van het scheppende te laten zijn. Spiritueel, filosofisch en toegankelijk en praktisch tegelijk. Misschien wekt het bovenstaande de indruk dat we heilig zouden moeten worden. Maar dat is niet het geval. En misschien voor de duidelijkheid: met het streven om goddelijker te worden bedoelen we eigenlijk iets wat maar al te alledaags is: gewoon je leven leven. Maar dan wel heel bewust, strevend naar een innerlijke balans. Dat is zoals wij heilig gedrag verstaan en ook bedoelen we daarmee dat je steeds probeert vanuit een hoger zielsniveau naar je gedachten, woorden en handelen te kijken. Heiligheid is geen staat van verlichting, maar het eerlijk onderweg zijn, op ontdekking naar wie je in diepste wezen bent. De zinging ligt dan in de innerlijke balans, een balans die ons tegelijkertijd verbindt met de medemens, de aarde, de kosmos en het goddelijke. Dat is ook wat de Tora bedoelt in Leviticus/ Vajikra (ויקרא = „En Hij riep”) 19.2: Wees heilig.

Noot

- 1 In de vertaling van het boek *Het Heilige in het Alledaagse* heeft de vertaler gekozen voor de niet-traditionele (Engelse) spelling *Mussar*.

Marga Vogel Granade is al vele jaren actief in de media- en reclamewereld – als bestuursvoorzitster van een mediabureau, SRM-docente, bestuurder bij SIRE en als jurylid bij diverse Awards. Haar Moessar-benadering wordt ondermeer aangevuld met Symbolische psychologie op basis van C.G. Jung.

Henri Jules Vogel werkte als bestuursvoorzitter van een directe verkooporganisatie. Hij vertaalde voor de Nederlandse markt het Mussarboek, “Het Heilige in het Alledaagse” (Everyday Holiness: The Jewish Spiritual Path to Mussar). Henri en Marga Vogel studeren inmiddels vele jaren Moessar en Kabbala.

Henri en Marga Vogel geven maatwerk workshops, lezingen en (bedrijfs)trainingen, waarin zij werken met de vraag hoe deze oeroude harmonie gevende kennis aangewend kan worden in alledaagse situaties.

www.mussar.eu

henri.mussar@gmail.com

