

De Mussar methode

TEKST HENRI EN MARGA VOGEL

De Benjamin nodigt iedereen met interesse in de Joodse gemeenschap uit om een gastcolumn in te sturen. De eerste is van de hand van Henri en Marga Vogel over Mussar, de Joodse educatieve, culturele en spirituele praktijk, genoemd naar het Hebreeuwse woord mossar, moraal.

Mussar zou je het best bewaarde geheim van het Jodendom kunnen noemen. Het bestrijkt vrijwel alle aspecten van het menselijk leven. Door met Mussar actief bezig te zijn komt een mens beter in balans waardoor gedachten vanuit het Hoofd neerdalen naar het Hart en zich uiten in het Handelen, en zo word je een mooi(er) mens voor jezelf, en voor je omgeving. Vanuit de psychologische kant gezien, is Mussar een methode om door middel van oeroude Joodse kennis, eigentijds met de eigen ontwikkeling bezig te zijn. Wij allen zijn immers bewust onvolmaakt geboren. Daarom hebben we hier op aarde huiswerk te doen. Dat betekent dat we, wanneer we nieuwsgierig willen blijven of merken dat bepaalde zaken om verandering vragen, zelf het heft in handen kunnen nemen.

Voor ons is Mussar een heel koosjere, degelijke, Joodse manier van bewustwording en het biedt de mogelijkheid om op een andere manier met zaken om te gaan. Ook wanneer onze gedachten lekker ontspannen kabbelen, geeft Mussar een interessant kijkje in een wereld van inzichten en groeikansen.

Hoe?

“Hoe gaat dat dan precies”, ? is dan een logische vraag. Iedereen wordt met allerlei karaktertrekken geboren, maar elk persoon heeft van de ene eigenschap meer dan van de andere. Daardoor heeft ieder mens zijn of haar eigen persoonlijkheid. Persoonlijke kenmerken manifesteren zich veelal op het gebied van het ego. Mensen zijn zich lang niet altijd bewust van de keuzes die zij per grote of kleine beslissingen maken, in Mussar Bechirah-punten genoemd. En toch is dat bepalend ten aanzien van de persoonlijke vorming, waardoor elk individu verschillend is.

Wanneer we met Mussar aan het werk gaan, doen we dat op een typisch Joodse manier. We komen samen in een studiegroep, bestuderen een tekst over een eigenschap,

waarna we voor de volgende bijeenkomst met een studiemaatje, chevruta, onze ideeën hierover bespreken. Een belangrijk aspect is dat je er naar leert kijken op vele verschillende manieren, want iedereen kijkt naar zo'n eigenschap vanuit zijn of haar eigen invalshoek. Daarnaast houdt iedereen een soort dagboekje bij waarin wordt opgeschreven wat er die dag goed, of juist niet goed is gegaan met betrekking tot die eigenschap. Als je dit na enige tijd naleest, kan je zelf tot je eigen verrassing je groei opmerken.



MARGA VOGEL IN MEMORIAM DOOR HENRI VOGEL

De groep zal niet corrigerend optreden, want het is de bedoeling dat iedereen aan de slag gaat vanuit het eigen bewustzijn en naar eigen behoefte. Er wordt ook niet geoordeeld. Wellicht begint men met één mening en komen daar gedurende de gesprekken misschien wel tien inzichten bij.

Voorbeeld

Ofschoon Mussar niet religieus is, wordt er wel gewerkt met vele oude, en moderne Joodse teksten die over karaktereigenschappen en situaties gaan. Ik, Marga, kan bijvoorbeeld met mijn ongeduldige aard niet zomaar veel geduld, Saflanoet, opbrengen. Maar wat ik wel kan, is gebruik maken van andere karaktereigenschappen, als bijvoorbeeld respect, Koved, of stilte, Stikah. Of de eigenschap nederigheid,

Marga Vogel-Granade (1948-2019) heeft dit artikel over Mussar nog geschreven voordat zij vorig jaar op 20 november plotseling, en veel te jong kwam te overlijden. Marga was een sprankelende, bijzonder dynamische en veelzijdige vrouw, echtgenote, moeder, schoonmoeder en trotse oma van een tweeling. Een echt multitalent: zakelijk, creatief, spiritueel en hulpvaardig. In haar werkzame leven was Marga directeur van een groot media-reclamebureau. Zij was haar tijd ver vooruit en voorzag al vroeg, in de jaren '90, wat de mogelijkheden van het internet zouden zijn. Ze voorspelde zelfs zaken die nog steeds niet, of nog niet helemaal, tot uitvoer zijn gekomen. Ze gaf nieuwe generaties les voor de SRM (opleiding in reclame en marketing) en was bestuurslid van SIRE. Op het hoogtepunt van haar reclamecarrière koos ze - wars van status - met een studie Mediation voor een nieuwe richting, die ze ook al succesvol beoefende.

Haar creativiteit was onbegrensd: in de jaren '60 maakte ze deel uit van het Joods Studenten Cabaret Kwatsch en maakte naam als schilder en beeldhouwer. Twee herdenkingsmonumenten (Oud-Beijerland en Nijkerk) zijn van Marga's hand. Ongeveer twaalf jaar geleden kwamen Marga en ik in contact met Mussar en zijn daar sinds die tijd altijd druk mee geweest. Dit resulteerde onder meer in het door haar zelf geschreven en geïllustreerde kinderboek *De Knickers en de Kroon*, Joodse wijsheden in een sprookje (gebaseerd op Mussar) dat ook in het Engels verscheen. Samen behoorden we tot de initiatiefnemers van de Stichting Mussar Institute Europe, waarvoor ze middenin de organisatie van een Mussar-studiedag zat, die in mei in de Uilenburger Sjoel wordt gehouden. Maar hoe druk ze ook was met haar werkzaamheden en studies: voor haar familie en vrienden stond Marga altijd klaar.

Anavah, die gericht is op het innemen van de juiste plek, wat wil zeggen: niet meer dan mijn plaats, niet minder dan mijn ruimte. Want wie de ander respecteert, zal zelf ook worden gerespecteerd. En door zelf een stapje terug te doen, Zimzum, geef je de ander de ruimte.

Het kan zijn dat dit vraagt om wat innerlijke stilte, waarna je juist weer extra goed kunt luisteren, Shmiat HaOzen. Er wordt geoefend om te leren herkennen welke, vaak verborgen, boodschap de ander heeft. Wij leren hierdoor bijvoorbeeld ongeduld in toom te houden en uiteindelijk wordt dat onze nieuwe basis. We zeggen vaak: "Fake it until you awake it". Onze persoonlijkheid ontwikkelt mee door onze eigen behoefte en inzet. Wij streven ernaar middels Mussar meer balans en vreugde, Simcha, in ons leven te vinden en te bieden.

Ethiek en Spiritualiteit

Mussar is tevens een van de sleutels tot ethisch gedrag, bewustwording van keuzes en consequenties, daarbij rekening houdend met de gevoelens en gedachten van een ander.

En dan is er ook nog het onderwerp spiritualiteit. Wanneer wij erin slagen om wat (extra) licht in ons zelf te brengen, lukt het ons ook beter om dat met de wereld om ons heen te delen. Zijn mensen goed in balans en eveneens

beschikbaar voor de ander, dan komt daar vanzelf HaShem bij.

Tevens kunnen wij vergeving vragen, Teshuvah. Want de volgende dag emotioneel schuldvrij beginnen, geeft de grootste groeikansen. Schuldgevoel blokkeert immers onze persoonlijke groeimogelijkheden. •

Zie ook www.mussar.eu en de aankondiging onder Sjoekertjes op pagina 48.



Sjoekertjes

Jom Hasjoa-herdenking 21 april

Graag nodigen wij u uit voor de Jom Hasjoa-herdenking op dinsdagavond 21 april 2020/27 nisan 5780 om 19.00 uur precies op de binnenplaats van de Hollandsche Schouwburg, Plantage Middenlaan 24 te Amsterdam, voor de gehele Joodse gemeenschap in Nederland, in al haar diversiteit. Tijdens de plechtige bijeenkomst, waarvan de Hebreeuwse datum samenvalt met de opstand in het getto van Warschau, worden wereldwijd de Joodse slachtoffers van de nazi-terreur herdacht. Wij stellen het zeer op prijs indien u persoonlijk getuige bent van dit voor ons allen zo bijzondere moment. Namens alle deelnemende organisaties, de Stichting Jom Hasjoa Nederland, het Organisatiecomité Jom Hasjoa-herdenking, namens deze. David Simon (vice-voorzitter Stichting), John Melkman (coördinator).

Jaarlijkse bijeenkomst VBV

Verbond Belangenbehartiging
Vervolgingslachtoffers jaarlijkse bijeenkomst
19 april a.s. in Casa 400, Eerste Ringdijkstraat 4, 1097 BC Amsterdam. Aanvang: 10.45.
Programma 1 - Stand van zaken VBV. 2 - Lunch.
3 Middagprogramma met Theater Draad (*U vertelt het verhaal. Zij zetten het om in een voorstelling*) - thema: Wat had ik van mijn ouders willen horen en wat had ik als kind willen vragen. 4 - Borreltje in de bar. Toegangspreis: 12.50 euro.

Contact info@vbvinfo.nl

Bevrijding met Mussar

75 jaar na de Bevrijding. Ervaren wij Vrijheid? Zo luidt het thema van de Kallah die de Mussar-stichting op 12 mei a.s. houdt in de Uilenburger sjoel. Alan Morinis uit Canada en Avi Fertig uit Israël geven lezingen en workshops. Rabbijn Menachem Sebbag zal een in memoriam uitspreken voor Marga Vogel. Henri Vogel presenteert er zijn Nederlandse vertaling van het laatste boek van Alan Morinis: 'Heart in Mind', dat gebaseerd is op de Pirkei Avot. Aanmelden kan via www.mussar.eu of rechtstreeks naar info@mussar.eu Deelname kost voor de hele dag €40,00 inclusief koffie, thee en koosjere lunch en borrel

Afscheidconcert Hans Schnabel

Jewish Musicband. Zondag 5 april - aanvang 15.00 uur. Synagoge Delft, Koornmarkt 12.

Info: synagogedelft.nl

75 jaar bevrijding Friesland

Met o.a. muzikale voordracht door Robert Duizend, begeleid door het Fries Symfonie Orkest. Zaterdag 18 april - aanvang 20.00 uur. De Oerkrachtkerk - Joure en Zondag 19 april - aanvang 16.00 uur, Fonteinkerk - Dokkum.

Info: fso.frl

Oom in kamp Vught

Ik ben op zoek naar gegevens over mijn oom Louis David Cohen, geboren te Oude-Tonghe op 22-02-1920 en overleden te Vught op 27-01-1943. Nadat eerst hun vader door verraad is opgepakt, is mijn vader ondergedoken in de Achterhoek. Louis en zijn moeder, mijn oma, zijn ondergedoken in Den Haag, en daar gearresteerd. Oma werd naar Auschwitz gestuurd en Louis naar Vught. Louis zou door verhongering om het leven zijn gekomen. Is er nog iemand die iets meer weet over die tijd in dat kamp? Alle hulp is welkom.

Sonja van der Veen-Cohen sonja@id-tje.nl

Informatie Kurz-Katz

Eindhoven 1944/5. Van de Joodse familie Kurz-Katz worden vader, moeder en een van de zonen naar Oost-Europa op transport gesteld en daar vermoord. Maar een tweede zoon, voornaam onbekend, overleeft de holocaust. Wie weet iets over hem of over mogelijke nakomelingen?

Informatie graag naar: pauulluykx@gmail.com

Nesjomme optreden Delft

In de Synagoge Delft, Koornmarkt 12, wordt 21 juni om 15.00 het programma Nesjomme gespeeld door theatergroep Jofie, bestaande uit Anita Simons, Judith Hofstede en Flip de Liema. Laat u meenemen op een muzikale reis met Joden die van Oost-Europa naar New York reisden eind 1800, begin 1900. De voorstelling bestaat uit zangnummers van bekende Joodse componisten zoals Bernstein, Gershwin, Dylan en vele anderen. Verder kunt u genieten van tapdans, spannende verhalen, ontspannende Joodse humor en authentiek beeldmateriaal.

Kaarten: www.synagogedelft.nl of aan de zaal indien beschikbaar.

Stiefzus voor Stolpersteine

Ik ben op zoek naar Rozalia Jerosolimski (Melzer), geb. 9-11-1938 te Amsterdam. Mijn ouders zijn in 1939 gescheiden en mijn vader is in 1941 hertrouwd met de weduwe Grete Jerosolimski-Czopp. Rozalia is de dochter uit haar eerste huwelijk. Ze heeft de oorlog overleefd en is daarna naar Israël gegaan waar ze getrouwd is. Ze zou in