

## **Moessar: overdenking over nederigheid**

### NEDERIGHEID/HUMILITY/ANAVA

De eigenschap die ik heb gekozen: nederigheid, in het hebreuws 'anava'. Nederigheid is een eigenschap die zo op het eerste gezicht bij het publiek niet lekker scoort.

Wat nederigheid! Net hebben wij Nederlanders de benepen braafheid van het burgerdom van de eerste helft van de twintigste eeuw van ons afgeschud, en dan: nederigheid, die term waar nog een zweem overvrome zelfwegcijfering, grenzend aan schijnheiligheid, aanhangt.

Nee, jezelf verkopen, promoten.....

Nederigheid? Kom nou. Hebben wij joden niet genoeg lessen gehad in nederigheid? Hebben wij in alle eeuwen niet genoeg te verstaan gekregen, subtiel, grof of bloedig, dat wij er eigenlijk niet behoren te zijn? Wanneer we in deze moderne tijden weer ruimte van leven lijken te hebben en ons bestaan weer hebben mogen opbouwen, hier in het Westen, verheffen we graag luid onze stemmen en laten we met veel bling zien: we zijn er nog! Choetspa, dat is het motto, daar heb je meer aan dan aan anava...

Nou is een actie met choetspa soms zeer op zijn plaats, maar toch, laat ik het begrip nederigheid toch eens beter bekijken, wat is het wel en wat is het niet.

Nicholas Winton, nu 100 jaar oud heeft zeventig jaar geleden 668 Joodse kinderen gered. Hij evacueerde de kinderen in 1939 per trein uit Praag, waar hij op vakantie was, en bracht ze onder bij gastgezinnen in Engeland. Na de oorlog zweeg hij. Hij werd een succesvol effectenmakelaar. Niemand wist van zijn goede daden, tot zijn vrouw in 1988 oude schriften met kindernamen ontdekte. Dat vind ik prachtig. Hij wist zijn waarde.

R. Yechezkel Abramsky, in zijn tijd beroemd rabbijn en dayan in Engeland moest getuigen in een rechtszaak. Toen hem werd gevraagd: 'Rabbi Abramsky, is het waar dat u de grootste levende autoriteit in Europa bent op het gebied van het Joodse recht?' antwoordde hij: 'Ja, dat is waar'. De rechter voegde hem toe: 'Rabbi Abramsky, is dat niet nogal arrogant van uw kant? Ik dacht dat uw wetten en uw ethiek u leren om nederig te zijn'. Waarop Rabbi Abramsky antwoordde: 'Ik weet dat ons geleerd wordt om nederig te zijn. Maar wat kan ik doen? Ik sta onder ede'.

Kennelijk heeft nederigheid verband met een besef van eigen waarde, die zichzelf genoeg is en niet hoeft te worden uitgebazuind. Maar hier schuilt hem de crux: hoe is het met uw en mijn besef van eigen waarde. Ik hoorde laatst van psychologisch onderzoek, dat beweerde, dat 2 van de drie volwassenen lijdt aan een laag besef van eigen waarde. Kijk zo eens rond naar uw burens en uzelf. Wat daarvan moge kloppen, ik denk dat traumatische ervaringen van ons zelf en van onze voorouders, repressieve

opvoeding, ontberingen en ingrijpende levensproblemen velen hebben achtergelaten met deuken en butsen in dat besef van eigenwaarde, met een verlies ervan of een verwarring omtrent de eigen waarde. Logisch dat je gaat vluchten of vechten, dat je je terugtrekt in je hoekje, of dat je alles gaat doen om dat knagende besef van waardeloosheid te ontkennen en alsnog erkenning van waarde te krijgen van de mensen om je heen. Dat je die stille zelfhaat zwijgend draagt of met veel bombarie overschreeuwt. Hoe kom je nou op een plek waar je onbevooroordeeld, belangeloos zicht krijgt op je situatie? Hier komt nu nederigheid in het spel, nederigheid niet in de luie betekenis van alledag, maar volgens de uitleg van de moessar leraren.

Wat verstaan ze onder nederigheid?

In de Moessar gaat het om de juiste maat, midda. Bij alle eigenschappen kan er sprake zijn van een te veel of van een te weinig. De kunst is om de middenmaat te vinden. Te veel nederigheid slaat om in overmatige zelfwegcijfering of zelfvernedering. Te weinig nederigheid wordt verwaandheid, arrogantie. Zonder de juiste maat van nederigheid verzand je of in het ene uiterste, je maakt jezelf klein, machteloos, waardeloos, met als gevolg wanhoop om ooit maar iets ten goede te kunnen veranderen, of je belandt aan het andere uiterste, je blaast jezelf op tot een arrogant persoon met een opgeblazen zelfbeeld, zodat je jezelf een reëel zicht ontnemt op wie je bent en wat er nog voor je te doen valt. In de juiste middenmaat van de karaktertrek nederigheid valt alles in de juiste proporties. Je neemt niet te weinig ruimte in en je neemt niet teveel ruimte in. Dat is een goede positie om een goed beeld van jezelf en van je mogelijkheden te krijgen.

Nederigheid omvat onbevagen en belangeloze waarneming van zoals het is. Met nederigheid is een juiste inschatting mogelijk van wie je bent en waar je je in je leven bevindt. De moessarleraren zijn erover eens, dat het parkoers van zelfontwikkeling begint bij het cultiveren van nederigheid. Dit is een goeie dag voor zo'n plaatsbepaling.

Ik denk aan mijn – letterlijk en psychologisch - krappe plekje in een japans interneringskamp. Daarna heb ik altijd een verwarring gevoeld over de wat de juiste ruimte is die mij toekomt of de ruimte die ik mag en kan innemen. Herkenbaar misschien voor de ouderen onder ons die ondergedoken zijn geweest. Ik heb er een reflex aan overgehouden om me terug te trekken in een kleine ruimte, mentaal en soms fysiek. Een soort instinctief gevoel van 'hoe minder ruimte ik inneem hoe beter voor de overleving'. Dat lijkt dan soms op bescheidenheid of nederigheid maar dat is het niet werkelijk. En dan soms tegen die reflex opboksen en opeens heel veel ruimte innemen, met veel praats en schijnbare zelfverzekerdheid. Nu groei ik toe naar een juiste middenmaat, dat hoop ik en dat wil ik.

Bij ware nederigheid heb ik geleefd bewustzijn over de situatie en hoeveel ruimte ik wil innemen. Ik heb controle over wat de omstandigheden

vragen. Ik heb een gezonde relatie met hoeveel van het zelf ik in de situatie een rol laat spelen.

Daarom vraag ik mezelf vaak af en ik nodig u uit om die vragen mee aan uzelf te stellen: Praat ik niet teveel? Luister ik wel en laat ik de ander zijn verhaal doen? Als ik me klein en waardeloos voel, is dat terecht? Praat ik niet te weinig? Kom ik uit voor mijn mening? Laat ik die ander maar komen? Stel ik mijn grenzen?

RC 28 sept. 2009