

Remonstrantse Arminiuskerk  
Kerkdienst Twee op de kansel  
9 oktober 2022

*Bijdrage van Bob Pluijter*

*Lezing gedicht van Thich Nhat Hanh*

*De wolk die in dit vel papier drijft*

‘Als je dichter bent, dan zie je duidelijk dat er een wolk drijft in dit vel papier. Zonder wolk is er geen regen; zonder regen kunnen de bomen niet groeien; en zonder bomen kunnen we geen papier maken. De wolk is nodig voor het bestaan van het papier. Als de wolk er niet is, kan dit vel papier er ook niet zijn... Als we nog dieper in dit papier kijken, kunnen we er zonneshijn in zien. Als de zon er niet zou zijn, kan het bos niet groeien... En zo weten we dat er ook zonneshijn in dit vel papier is. Als we nog langer kijken, kunnen we de houthakker zien die de boom velde en hem naar de fabriek bracht waar hij omgevormd werd tot papier. En we zien de tarwe. We weten dat de houthakker niet kan leven zonder zijn dagelijks brood en daarom is de tarwe die zijn brood werd eveneens in dit vel papier. En ook zijn vader en zijn moeder zijn in dit papier... Als we nog dieper kijken, zien we dat we er ook zelf in zijn. Dat is niet zo moeilijk in te zien: wanneer we naar een vel papier kijken, wordt het vel een deel van onze waarneming... We kunnen dus zeggen dat alles hier is, in en met dit vel papier. Er is niets aan te wijzen wat niet hier is – tijd, ruimte, de aarde, de regen, de mineralen in de bodem, de zon, de wolk, de rivier, de warmte... Dit vel papier bestaat omdat al het andere bestaat.’

*Overweging*

*Dankbaar leven is een manier van leven die ons uitnodigt om niets als vanzelfsprekend te beschouwen. Het is een manier van leven die ons uitnodigt om onze aandacht en de waardering van het leven in haar volheid te cultiveren. Dankbaar leven helpt ons, om onszelf uit te breiden met compassie, voor onszelf, voor anderen en voor de wereld.*

Deze mooie woorden over dankbaarheid zijn van broeder David Steindl, benedictijns monnik. Dankbaarheid is als een bewustwordingsoefening en een manier om onze aandacht te trainen, te verdiepen en te sturen, net zoals bijvoorbeeld bij yoga, mindfulness en meditatie.

In de afgelopen jaren kwam dankbaarheid steeds nadrukkelijker op mijn pad. Het liet me niet meer los. Wat is dankbaarheid? Hoe kunnen we dankbaarheid ervaren en een plek in het leven geven? En waarom zouden we dat doen, waarom is dat zinvol of verrijkend, of inspirerend?

Met dankbaarheid had ik zeker in het begin een lastige verhouding. Is dankbaarheid zacht, weëig, teerhartig, iets niet meer van deze tijd? Ik merkte bovendien tal van situaties en perioden in mijn leven waarvan ik besepte, er geen dankbaarheid voor te kunnen opbrengen. Ik hield dankbaarheid buiten de deur. Situaties met verdriet, situaties met innerlijk verzet. Ik was zonder dat ik dat eigenlijk goed doorhad, boos, ook boos op God en op het leven, omdat het zo vaak anders gaat dan ik wenste. Zo vond ik het niet eerlijk dat mijn vader ziek was geworden en gehandicapt was geworden. Situaties met droefheid, situaties met verlies van gezondheid, dat zijn geen makkelijke aanleidingen voor dankbaarheid! Is het mogelijk, èn verdrietig èn dankbaar te zijn? Ik ben met verschillende mensen gaan praten. Een vriend vertelde me zijn ervaring, dat naast verdriet ook aanvaarding en zelfs

dankbaarheid groeien kan: 'every cloud has a silver lining'. En - en. Ook mijn opa, in de cel in het Oranjehotel in Scheveningen in de oorlog, ervaarde daar, op dat moment, wat hij noemde, lichtpuntjes; hij ervaarde dat met dankbaarheid.

Vaak is het alsof pijnlijke situaties dubbel pijnlijk worden door ons eigen verzet daartegen. Het zijn wat Edith Eger noemt, mentale gevangenissen, mentale constructen, van waaruit we de situaties die we meemaken interpreteren, en hoe we situaties voor onszelf extra zwaar maken. Met het opruimen van mentale gevangenissen ontstaat vrijheid, mentale vrijheid, geestelijke vrijheid. En in die vrijheidservaring kwam bij mij de ervaring van dankbaarheid naar boven. Dankbaar voor alles wat leeft, dankbaar voor alles waarmee ik verbonden ben.

Dankbaarheid ervaren is, zoals ik het zoeven al noemde, een bewustzijnsoefening. Het beoefenen van meditatie; de dag beginnen of eindigen met meditatie en gebed, dat brengt ons bij aanvaarding, bij ervaring van liefde. Het dagelijkse knielen en ja zeggen tegen de dag. Deze beoefening versterkt als een natuurwet onze ethische gevoeligheid. Het bracht mij onweerstaanbaar ook dicht bij dankbaarheid. Dankbaarheid werd een vriend op mijn pad.

Een derde reden dat dankbaarheid bij mij groeide als thema van onderzoek, eigenlijk met urgentie, kwam doordat ik me zoals velen van u echt ben gaan verdiepen in de vraagstukken van het klimaat. Is het waar, dat we met onze manier van leven, onze economie, onze inrichting van de maatschappij & industrie, de toekomst stelen van onze kinderen? Is het waar, dat we als een koekoeksjong op de planeet leven, dat we de aarde en de zeeën vervuilen en leegroven en de toekomstige leefbaarheid van de aarde ernstig bedreigen? Doen we kwaad aan onze kinderen en aan volgende generaties? Wat betekent goed voorouderschap? Met nieuwe vakken als klimaatpsychologie en klimaatethiek kwam voor mij steeds helderder voor ogen, hoe belangrijk dankbaarheid is en hoe dat bijdraagt aan een actieve, positieve, duurzame en hoopvolle levenshouding. Joanna Macy leerde mij dat onder onze grote zorgen, onder ons afwenden, ons ontkennen, onze momenten van wanhoop misschien, liefde en goedheid huist, gevoed met dankbaarheid. Met dankbaarheid houden we onszelf tegen het licht wat we echt belangrijk en waardevol vinden en dat is spannend. Als we onszelf toestaan dankbaarheid als bijdrage te zien in het kompas voor ons handelen, dan bevinden we ons midden in de actualiteit van grote vraagstukken in de samenleving. En meer persoonlijk, dankbaarheid maakt de korst rond ons hart zachter, we worden ons bewust voor hoeveel wij dankbaar kunnen zijn, overal, elke dag, en in alle omstandigheden.

### *Moment van reflectie met stilte*

*Reflectie over dankbaarheid, een recente situatie die u blij maakte, vriendelijk, zacht. Een situatie die u heeft gewaardeerd. Kunt u verbinding maken met dat gevoel. Wat geeft u deze ervaring? Kunt u hiervoor dankjewel zeggen, met een woord, een gedachte, een gebaar?*

Dankbaarheid is niet alleen een positief gevoel jegens iemand, dankbaar zijn voor wat we van iemand krijgen. Dankbaarheid is meer dan een transactie: ik krijg iets en als respons ben ik daarvoor dankbaar. Dankbaarheid is niet alleen voor wàt, maar ook voor dàt iets ons overkomt. Als dankbaarheid ons de ogen opent dat niets vanzelfsprekend is, dat niets een recht is, dan kunnen we zelfs dankbaar zijn, als voorbeeld, dat we leerden lopen. Desmond Tutu zei, als je niet weet jegens wie of waarvoor je dankbaar kan zijn, realiseer je dat leren lopen en leren praten ook dankzij anderen is. Dat sluit aan bij wat Dittrich Bonhoeffer over dankbaarheid schreef, ik citeer: 'Ik schijn op zulke

goede plekken in mijn leven te zijn, op het juiste moment. Weet je, als je mij zou vragen om mijn leven in één woord samen te vatten, dan is dat met het woord dankbaarheid.' Dat zijn grote woorden.

Dankbaarheid brengt het beste in ons naar boven, voor onszelf, voor onze omgeving- en voor alles wat met ons op aarde leeft. Dankbaarheid is een allergrootste deugd. Dankbaarheid is de vader en moeder van alle andere deugden, zei Cicero. Van Meister Eckhardt zijn de woorden 'Als het enige gebed dat je ooit in je leven zegt 'dankjewel' is, dan is dat genoeg. Dankbaarheid kennen we in het christendom, met de machtige koorwerken van Bach en Händel, maar ook in de Islam en het Boeddhisme is dankbaarheid een kernbegrip.

Wat is er toch met dankbaarheid? Wat ervaren we met dankbaarheid? Ik herinner me momenten dankbaarheid naar mijn ouders, maar ook, momenten rijst etend, met dankbaarheid naar de rijstplanter en de waterbuffel. Momenten van dankbaarheid naar de bomen in Amelisweerd, het oude rivierbos naast de A27. Kortstondige bewuste momenten van opgeven van een antropocentrisch zelf, van 'ik en de wereld', en de ervaring dat ik onderdeel ben van het leven. 'Life does not belong to me, but we belong to Life. Life is King.' Een moment van overgave, van dankbaarheid en vreugde, dat ik leef, dat ik adem, en dat ik mag genieten van de schoonheid van de kunsten, muziek, en merelzang. Met de ervaring dat de korst rond het hart zacht wordt.

Dankbaarheid is daarom een gevoel van verwondering. Dankbaarheid is ook een besef van erkentelijkheid op basis van kennis en inzicht in de onlosmakelijkheid waarmee ons leven samenhangt met ander leven. Dankbaarheid is vooral een actieve uiting van waardering voor het leven zelf.

Woorden daaraan geven, kan haast niet anders dan via muziek, verf, poëzie.

William Wordsworth schijft over het dieper toelaten, ervaren van de verbinding van ons als mensen met de natuurlijke wereld, met een vertaling uit het laatste boek van Karen Armstrong (De heilige natuur):

*Ook voelde ik  
Één zijn dat me verwacht met het geluk  
Van een verheven denken; t hoog besef  
Van iets wat zich veel dieper heeft gemengd,  
En huist in 't licht van de ondergaande zon,  
De ronde oceaan, de wind die trilt  
De blauwe lucht en t menselijke verstand;  
Een roering en een geest, de polsslag van  
Alles wat denken kan en wordt gedacht  
Golvend door alles heen.*

Dankbaarheid is vooral een parel voor ons welzijn. Dankbaarheid brengt ook een kalme, zelfbewuste en nederige afhankelijkheid. We erkennen dat andere mensen en dieren en planten of zelfs hogere machten ons veel geschenken hebben gegeven, groot en klein, om het goede in ons leven te bereiken. Met dankbaarheidstraining komt ons 'ikje' op losse schroeven te staan. We veranderen en overstijgen ons eigenbelang, onze rechten en onze belangrijkheid. We worden dienstbaar aan het leven in plaats van dat het leven dienstbaar wordt aan ons. We merken dat onze ethische gevoeligheid zich ontwikkeld hetgeen tot nieuwe keuzes, bijvoorbeeld door lichter en minder gewelddadig te willen leven als het gaat om voedsel, de producten en de energie die we

consumeren. Dat is een diep transformatief proces dat onze ervaring wie we zijn, diepgaand verandert.

Leven met de ervaring van dankbaarheid wordt een levenshouding. Met dankbaarheid groeit doorschijnendheid, vriendelijkheid, het willen beoefenen van geven en genereus zijn, blij zichzelf beschikbaar te stellen, en glimlachend ervaren dat genoeg genoeg is. We merken dat geven belangrijker is dan nemen, en dat nog meer wensen, en nog meer willen hebben en krijgen, een weg van onvrijheid is, en niet een weg van vrijheid. Er komt een moment in het bewustzijnsproces dat de dominante vrijheidsethiek van de Verlichting die 'ik' vooropzet, werkelijk plaatsmaakt voor de ethiek van relationaliteit. Voor ik en Gij. Dankbaarheid kan dan op momenten niet anders kan dan doorgegeven worden. Zoals Einstein zei: 'Het is belangrijk dat ik mij inspan om in dezelfde mate te geven als ik ontvangen heb. Ik ben zo dankbaar.'

Dankbaarheid als grondwoord, was mijns inziens niet alleen vroeger relevant, maar ook nu. Beatrijs de Graaf schrijft dit jaar in haar essay 'Crisis' voor de Maand van de Geschiedenis, dat onze samenleving vertrouwen en cohesie nodig heeft om veerkracht te hebben. De capaciteit van de samenleving om risico's en onheil aan te kunnen, heeft niet alleen te maken met 'betere dijken of nieuwe vaccins', zegt zij. Zij pleit voor het kijken naar oude vaardigheden, oude grondwoorden om daarmee om te gaan: geduld, solidariteit, empathie met minderbedeelden, onze behoeftes uitstellen. Een samenleving die deze vaardigheden heeft, deze grondwoorden, kan beter met crises omgaan, zegt zij. Wat mij betreft zouden we dankbaarheid als belangrijke oude vaardigheid en als grondwoord in dat rijtje kunnen toevoegen voor de veerkracht in onze eigen samenleving.

Ik begon mijn lezing met de uitnodiging om niets als vanzelfsprekend te beschouwen. Dankbaar leven is een manier van leven die ons uitnodigt om onze aandacht en de waardering van het leven in haar volheid te cultiveren. Dankbaarheid ligt aan de basis voor een leven met vriendelijkheid, goedheid en hoop. Met actieve hoop. Dankbaar leven helpt ons, om onszelf uit te breiden met compassie, voor onszelf, voor anderen en voor de wereld. Dat is zelfs in de meest complexe en uitdagende tijden.

Ik wil mijn bijdrage graag afsluiten met woorden die vermoedelijk van Vaclav Havel afkomstig zijn. Hem zie ik als één van de cultuurdragers in ons gewelddadige, complexe Europese continent. Zijn woorden gaan over hoop, over actieve hoop, gegrondvest in dankbaarheid.

#### *Hoop*

*Diep in onszelf dragen wij de hoop.*

*Is ze niet daar, dan is ze nergens.*

*Hoop is een bewustzijn*

*en staat of valt niet, met wat er in de wereld gebeurt.*

*Hoop is voorspellen noch vooruitzien.*

...

*Hoop is de kunst om ergens aan te werken omdat het goed is,  
niet alleen omdat het kans van slagen heeft.*

*Hoop is niet optimisme,  
niet de overtuiging dat iets goed zal aflopen.*

*Hopen is zeker weten dat iets zinvol is,  
ongeacht de afloop.*

\* \* \* \* \*

### *Boekinformatie*

#### **De herontdekking van dankbaarheid**

Bob Pluijter

ISBN: 9789464486346

Paperback, 182 pagina's

Uitgeverij Dialoog / [www.uitgeverijdialoog.nl](http://www.uitgeverijdialoog.nl)

Distributie: Brave New Books

Verschenen: 2022

Prijs : € 16,50



Het boek bevat praktijkervaring, gedichten, dankbaarheidsoefeningen, een theoretische basis vanuit de positieve psychologie en vele extra leestips. Het voorwoord is geschreven door Anita Kuijpers, orthopedagoog, hbo-docent.

Bob Pluijter vijfde en nieuwste boek, *De herontdekking van dankbaarheid*, is verkrijgbaar via de (internet)boekwinkel.

Rechtstreeks bestellen, bv via <https://www.bravenewbooks.nl/books/287122>