

Voorganger: ds. Aart Mak (Velsen-Zuid)

Thema: *'Weer ruim adem leren halen'*
bij verzen uit Genesis 2: 4b-9

Ik wil het met u hebben over ademnood, maar ook over ruim adem leren halen.

Een pandemie zoals we die nu al anderhalf jaar meemaken, zorgt er ook voor dat wij, mensen die we zijn, onze onbevangingheid zijn kwijtgeraakt. Als zelfs handen geven gevaarlijk kan zijn of als jouw mening over vaccinatie anderen wantrouwig maakt of zelfs heel boos, dan kijk je voortaan wel uit waar je loopt en met wat je zegt of schrijft. Veel mensen staan als veren zo strakgespannen. Er zijn volgens mij heel wat families en vriendenkringen waarin elk gesprek over Covid-19, de maatregelen en de politiek, taboe is. Dan het maar hebben over koetjes en kalfjes, omwille van de lieve vrede. En het vooral niet hebben over corona, of over het klimaat, over kernenergie, over reizen met het vliegtuig of over waarom je nog vlees zou eten.

Heimwee naar vroeger! Toen het geluk nog heel gewoon was. Op televisie gaat de schrijver Wim Daniëls terug naar de jaren zestig in *'Nederland op film'*. Prachtig om naar te kijken. Natuurlijk, vroeger was niet alles beter, lang niet alles, maar we leefden zoveel vriendelijker langs elkaar heen.

Meningsverschillen werden niet op de spits gedreven, we waren ook nog zoveel onschuldiger en beperkter als het ging om de vragen over goed en kwaad, leven en dood en we hadden vooral het idee dat de toekomst zich eindeloos voor ons uitstreckte.

En de mens is van stof, maar niet alleen dat. Er zit ook adem in. Adem is geest. Geestkracht. En dat maakt hem of haar van een klompje klei tot een levend wezen. Het leven kan zo simpel zijn. Je leeft als het ware in een tuin. Die was er al voordat jij begon te leven. Voor jouw tijd aangelegd. Aan jou om ervan te ge-

nieten en de tuin te onderhouden.

Aanlokkelijke bomen, heerlijke vruchten. Het leven zoals het bedoeld is en waar je soms niet ver van af bent. Ik herinner me nog dat ik vier of vijf jaar was, het was hoogzomer, ik lag op mijn rug in de tuin en ik vroeg aan mijn moeder die even verderop in zo'n ouderwetse ligstoel zat: 'Mama, wat is tijd?' Want ik kon al klokkijken. En toen vroeg ik: 'Wat is dan altijd?' Veel mensen hebben zulke herinneringen. Ooit, toen het leven nog overzichtelijk was, de wereld niet groter dan je huis, het dorp, de school en in mijn geval ook de kerk, was het klein, bijna onschuldig en vooral veilig. En over adem gesproken. Het was de tijd dat we het nog niet hadden over luchtvervuiling als een groot probleem, al stonk het altijd in de achtertuin van mijn grootouders die in Beverwijk woonden, naar de Hoogovens. En het was de tijd dat als je op een wintermorgen wakker werd nadat het die nacht gevoren had dat het kraakte, de rijp van je eigen adem op je deken lag. We hadden net als iedereen toen nog geen centrale verwarming.

En nu zijn we met elkaar in ademnood. Dat is niet plotseling, dat is al veel langer gaande. De mondkapjes die we dan weer wel en dan weer niet dragen voor de veiligheid, zijn ook symbool van gevaar via de adem.

Ademnood. We weten zoveel meer. We weten zoveel meer van de gevaren om ons heen. We kunnen weliswaar allerlei ziekten veel beter bestrijden en met knappe operatietechnieken veel meer weghalen of repareren dan vroeger, maar tegelijk weten we ook veel meer van wat goed of slecht is voor ons lichaam. Alles is gelabeld, bij alles hoort een bijsluiting. We zijn onze onbevangingheid kwijtgeraakt. En als het water van de Maas en andere rivieren niet alleen auto's maar ook mensen meesleurt, dan horen we tegelijk van deskundigen

dat dit erg is, maar dat het in de toekomst nog veel erger gaat worden. Denk ook aan de immense hitte en nauwelijks te doven bosbranden in Californië en oostelijke delen van Siberië. Ook die zijn nog maar het begin van grotere en ergere weeën, die zullen volgen, om het nu maar bijbels te zeggen.

Die onbevangenheid zijn we dus kwijt. Er zijn veel voorbeelden te geven, tot en met de moordaanval op Peter R. de Vries in deze stad. Ook dat was vroeger onvoorstelbaar, iets voor ver weg, op Sicilië of zo. Maar als ik al die voorbeelden zou noemen, zou het een litanie aan ellende worden waar niemand wijzer van wordt. De vraag die we onszelf moeten stellen, is er des te dringender om: *hoe houd je zin om te leven? Waar haal je de moed vandaan?* Hoe verandert u uw mentale benauwdheid in een zekere ontspanning en een beetje vertrouwen in het leven en de toekomst? Ik zal het nog concreter maken. *Hoe lukt het u anderen zonder angst te ontmoeten? Hoe slaagt u erin uw eigen angsten niet de baas over u te laten zijn?* Kan het nog wel, in een tijd van veel spanning, polarisatie, spraakverwarring en dreiging als het om de toekomst gaat, *kan het wel, weer ruim ademhalen?*

Deze bijeenkomsten in dit kerkje op het Begijnhof zijn vanouds bedoeld om op adem te komen. Het begon ooit in het jaar 1932 met deze Alle-Dag-Kerk. Ik realiseer mij dat die jaren dertig van de vorige eeuw eveneens dreigend waren, het geweld nam toe, eerst in woorden, later in daden, de joodse mensen werden eerst in Duitsland, later elders in dit werelddeel steeds meer uitgebannen uit de samenleving - enfin, ieder weet wel dat niet alle vroegere tijden fijn en zorgeloos waren. Mij troost het enigszins dat de mens, dat klompje klei waarin God van zichzelf heeft geïnvesteerd, Zijn adem, wel vaker heeft meegemaakt dat het leven niet vanzelf ging, dat het gevaarlijk werd om van mening te verschillen en dat de spanning over de toekomst de harten van mensen omklemde. Wij zijn de

eersten niet. De tijden en de generaties wisselen elkaar af. Er komen weer andere tijden aan, andere tijden waarin dapperheid en de bereidheid om te staan voor je zaak, van groot belang worden.

Geen idee of we het met elkaar redden, of de democratie het houdt, of de rechtsstaat niet uitgehold gaat worden. Geen idee of we het in de toekomst met alleen kaplaarzen zullen redden of dat we duikpakken nodig hebben om hier in dit land onder de zeespiegel te kunnen leven. Maar van één ding heb ik wel enig idee. Dat is dat we, ondanks dit alles, wel aan onszelf en aan onze kinderen en kleinkinderen verplicht zijn om ruim adem te halen. En elkaar dat ook te gunnen. Als je vecht voor het voortbestaan van al wat je lief is, moet je tijdens dat gevecht ook liefhebben. Als je je inzet voor begrip, samenwerking en een eenvoudige levensstijl, moet je tijdens die inzet daarvoor *zelf ook begrip tonen*, samen willen werken en eenvoudig leven. Dat ben je verplicht aan je kinderen en kleinkinderen, anders weten die niet waar je je zo voor uitslooft.

En dat kan ik zelf in elk geval alleen doen in het vertrouwen (of het geloof zo u wilt) dat ik er mag zijn, **dat mijn leven gewild is door degene die ik God noem**, dat ik met mijn van stof gemaakte lichaam diens **geest en geestkracht nodig heb**, dat ik verplicht ben om die in te ademen en ook uit te ademen, dat het geluk dat ik zoek, tegelijk het geluk is dat zich voor mij bevindt, dat de plek waar ik woon, altijd ook een plek om te spelen is, om zomaar te zijn. Zie de levensboom, naast dat er een boom staat van de kennis van goed en kwaad, een teken van de ernst, de keuze, de noodzaak om te kiezen. Dat de Gever van leven u en mij nabij mag zijn om in alle benauwdheid die bij tijd en wijle dreigend op ons kan vallen, ook dankbaar adem te halen en **te beseffen dat het leven ook een geschenk is**, ook al heb je geen idee hoe de dag van morgen eruit zal zien.

