

## Meditatie; Leven delen.

Er bestaat een anekdote, of misschien is het wel een oude mop, die begint bij een directeur die met zijn verkeerde been uit bed stapt. In zijn humeurigheid scheldt hij zijn ondergeschikte uit, die op zijn beurt onheus is tegen zijn secretaresse. Thuisgekomen geeft zij haar hond een trap. Er zijn heel veel versies van dit verhaal en de ketting van ongenoegen kan nog veel langer zijn. Maar altijd gaat het om negatieve gevoelens die steeds verder worden doorgegeven. Bij mijn weten heb ik het verhaal nooit andersom gehoord: de directeur stapt vrolijk uit bed omdat de vogeltjes fluiten. Hij geeft zijn ondergeschikte een compliment, die op zijn beurt zijn secretaresse prijst. Thuisgekomen geeft zij haar hond een extra hondensnoepje. Positieve gevoelens kunnen immers op dezelfde manier worden doorgegeven. Een andere variatie is ook mogelijk. Dat de ondergeschikte aan de directeur vraagt of hij soms slecht geslapen heeft, waarmee hij de spiraal doorbreekt.



De meesten van ons vinden het niet makkelijk om complimenten te geven. Je kunt wel bedenken dat zij een leuke jurk aan heeft, dat hij zo vrolijk is, dat zij iets moois of lekkers gemaakt heeft, dat hij iets liefs gedaan heeft, maar om het ook hardop te zeggen is iets anders. Misschien nog wel lastiger is het in ontvangst nemen van complimenten. Zelf betrap ik me er nogal eens op als iemand – bijvoorbeeld – iets zegt over een leuk jasje, dat ik het complimentje dan afdoe met een dooddoener: "ach, het was uitverkoop..." Het floept eruit voordat ik erg in heb, maar aardig is het niet. Als je een compliment dankbaar kunt aanvaarden, geef je ook iets terug. Namelijk waardering dat die ander iets aardigs tegen jou gezegd heeft. Als je in staat bent iets aardigs terug te zeggen op een complimentje dan wordt geven en ontvangen tot samen delen. Dan gebeurt met vriendelijkheid en vrolijkheid wat er ook met kaarslicht gebeurt als je het deelt: het wordt er alleen maar meer van. Ruimte geven aan anderen om iets aan jou te kunnen geven, is op een onzichtbare manier ook een manier van geven: aandacht en waardering geven.

Leven delen is een belangrijke rode draad in de Bijbel. Al vanaf het eerste begin. Als de eerste mens om zich heen de dieren samen ziet, krijgt God de vraag om een medemens te scheppen. (Die eerste mens heeft overigens nog geen naam. Adam is Hebreeuws voor mens. Deze Adam is eigenlijk pas man als er een vrouw tegenover hem staat. En Adam wordt pas een naam als zij Eva 'moeder van leven' gaat heten.) Deze twee eerste mensen delen alles in de tuin die God hen gegeven heeft. Inclusief de ontdekking van goed en kwaad. Dat delen in het leven vaak niet makkelijk is, leert de volgende generatie. De eerste keer gaat dat grandioos mis als Kain zijn broer Abel doodslaat. Volgende generaties delen dit verhaal als waarschuwing hoe het fout kan gaan tussen mensen.

Mensen leren met vallen en opstaan te delen in vreugde en in verdriet. De profeet Elia deelde zijn honger met een arme weduwe in het buitenlandse plaatsje Sarphat en hij deelde haar zorgen toen haar zoon dodelijk ziek werd. En later deelde hij zijn profetische gaven met zijn leerling Elisa, aan wie hij zijn profetenmantel naliet.

In veel Bijbelse verhalen delen mensen een maaltijd met elkaar. Zo stel ik me voor dat groepen mensen, met al hun zorgen en vreugden, bijeenkwamen aan de oevers van het meer van Tiberias, waar Jezus zijn verhalen deelde. En aan het eind van de avond deelden al die mensen ook samen in een maaltijd, waarbij er zelfs nog overbleef. Mensen deelden daar veel meer dan alleen brood en vis. Ze deelden daar elkaars gezelschap en elkaars leven. En ze deelden ongetwijfeld gezamenlijk in de vreugde van het samen eten.

Ds. Sara Dondorp