

KATE BOWLER
en Jessica Richie

HELE
MAAL
PRIMA

Ontdek de zegen van goed genoeg

'Als je er van iemand op aan kunt dat zij
je de waarheid zegt, dan is het wel Kate Bowler.'

GLENNON DOYLE, AUTEUR VAN ONGETEMD LEVEN

Inhoud

Voorwoord	9
1. Regula	19
2. Vind kracht in het absurde	25
3. Rouwen om je toekomstige zelf	31
4. Alles wat glimt	37
5. Haal het beste uit je dag	44
6. Kleine daden, grote verdienste	50
7. Slapen onder werktijd	55
8. Wanneer iets goeds een last wordt	61
9. De fundering	67
10. Als je tank leeg is	72
11. Prima gelukkig	77
12. Vlak nadat het voorbij is	84
13. Waarom al die regels?	90
14. Voor de ballingen	95
15. De Olympische Rampspelen	102
16. Slecht nieuws	108
17. Van de tredmolen springen	113
18. Hallo, tot ziens	118
19. Geen enkele reden voor	124
20. Echt worden	131

21. #blessed	136
22. Heb lief wat er is	143
23. Wees eerlijk over je teleurstellingen	148
24. Vriendelijkheid als boemerang	153
25. Laat het varen	158
26. Zeg eens aardappel	164
27. Aan mijn lichaam	170
28. Leve de middelmatigheid	175
29. De last van de liefde	181
30. Schuilplaats	187
31. Magie uit een flesje	193
32. Gondelgebeden	198
33. De kosten van vrijgevigheid	203
34. Het realityshowevangelie	209
35. Als woorden tekortschieten	214
36. 2:00/14:00	220
37. Ergens tussenin	225
38. Te weinig mussen	231
39. Heldere hoop	236
40. Een goede tuinman	242
Woord van dank	251
Over de auteurs	254

Voorwoord

Je hoeft je socialmediafeed maar te checken of het pleit is al beslecht. Ja, je kunt perfect zijn. Andere mensen leven immers prachtige, gelukkige, probleemloze levens. Het is eigenlijk best een beetje gênant dat jij je nog niet bij hun gelederen hebt gevoegd.

Gebruik deze dagcrème. Verlies die extra kilo's. Glimlach naar de caissière. Heb je dit jaar echt 10 procent van je inkomen aan een goed doel gegeven? Je moet nodig weer eens een kaartje naar je oma sturen. Ik betwijfel of je je vader wel echt vergeven hebt. Je mailbox is nu echt veel te vol. Heb je die studie nou nog niet afgerond? O, en er is een kans van 99 procent dat je de foto's van je kinderen nog niet hebt ingeplakt. En wacht, hoe zit het eigenlijk met die creditcardschuld? Je partner noemt je egoïstisch. Haal je wel het onderste uit de kan?

En dan hebben we het nog eens niet gehad over de echt serieuze zaken. Je bent vreemdgegaan. Of hij. Het lukt je maar niet om die ene persoon te vinden met wie je graag samen zou willen zijn, laat staan dat het je lukt om zelf die persoon te worden. Je hebt alweer te veel gedronken en het begint de mensen om je heen nu toch wel een beetje op te vallen. Dat project of die baan is een doodlopend pad. Die

jeugdverslaving begint je levend te verslinden. Je moeder verliest langzaam maar zeker haar geheugen en heeft dringend de juiste zorg nodig. Je wilde zo graag meer zijn: gelukkiger, gezonder, rijker, meer geaard. Maar het lukt je niet.

We leven allemaal onder het zware juk van het Maakbaarheidsparadigma.

Probeer het nog eens. Doe beter je best. Anderen hebben de finish al in zicht.

Een van de tegenstrijdigste aspecten van het christendom is de grote nadruk die er wordt gelegd op vooruitgang, terwijl er tegelijkertijd helemaal niet in perfectie wordt geloofd. Want alleen Jezus is immers perfect. Maar toch krijgen we wel vaak het gevoel dat juist wij christenen het nog eens en nog eens en nog eens moeten proberen. Want is het niet de bedoeling dat we altijd keurig in de maat van de verbetering Gods wegen bewandelen?

Wat het nog ingewikkelder maakt, is dat bepaalde geloofs-tradities en denominaties en kerkelijke instellingen zich, als het op perfectie aankomt, aan compleet tegenovergestelde zijden van het debat lijken te bevinden. Sommige tradities, zoals die van de protestanten en baptisten, spreken in superlatieven over de rechtvaardiging: Jezus' dood en opstanding hebben ons gered! En dan bedoel ik ook echt *gered*. We waren verloren. Het ging nergens naartoe. En toen ineens: *poef* – God redde ons van onze aangeboren gebrokenheid. Zoals de Noord-Afrikaanse bisschop Augustinus al zei: '*Non possum non peccare.*' Ik kan niet niet zondigen.

Andere geloofstradities (zoals, om maar eens wat te noemen, de katholieken, anglicanen en de pinksterbeweging) worden gekenmerkt door een gedachtegoed als: 'Ja, oké, je bent gered, maar dat is nog maar het begin.' Door God gered worden begint bij jouw eigen keuze voor heiliging – veranderd worden door God – en wie weet kom je dan op den

duur zelfs wel in de buurt van perfectie. Dit heet dan ook niet voor niks ‘christelijk perfectionisme’. Vooruitgang is dan niet alleen een verwachting, maar soms ook een garantie.

En dan heb je nog de mensen die rijkelijk drinken uit de bronnen van onze moderne zelfhulpcultuur. Zij nemen een waardevolle waarheid over geloven – dat we dichterbij God kunnen komen en een completer mens kunnen worden – en zetten die om naar een kapitalistisch imperatief. ALLES is mogelijk als je aan deze cursus meedoet! Koop deze gezichtsolie. Start met die nieuwe gewoonten. Deze vorm van perfectionisme beweert dat we tegen de juiste emotionele, mentale of fysieke prijs tot alles in staat zijn. En mocht je iets anders beweren, dan heb je gewoon een ‘laag zelfbeeld’. Het gaat immers prima met ons! Nee, zelfs dat niet – we zijn perfect *zoals we zijn*. Kijk naar jezelf. Je hoeft helemaal niet te worden gered. Alles wat je nodig hebt, zit allang in je.

Welke waarheid moeten we nou geloven? Zijn we verschrikkelijk? Zijn we in staat tot perfectie? Of zijn we diep vanbinnen eigenlijk al volmaakt?

Nee, wij denken niet dat we een einde kunnen maken aan eeuwenlang christelijk gesteggel over hoe goed we zijn. Maar we geloven wel dat het antwoord zich ergens tussen die twee uitersten in bevindt: alles of niets. Perfectie is onmogelijk, maar transformatie niet. We kunnen in elk geval een heel klein beetje veranderen, als we dat echt willen.

Het is een keuze die we elke keer wanneer we ’s ochtends wakker worden opnieuw zullen moeten maken. We zullen genoeg innerlijke motivatie moeten vinden om een geloof na te streven dat nooit perfect is, maar wel goed genoeg.

(Overigens, lieve lezer, is het goed om te weten dat we heus wel een beetje gevoel voor humor hebben. We schieten

namelijk telkens in de lach wanneer onze betekenis van ‘goed genoeg’ nog het meest in de buurt komt van een voorzichtig ‘mwah’. We houden echt wel van God. Maar we weten ook dat de kans erg klein is dat we ons ooit bij een kloosterorde zullen aansluiten. En gezien het aantal uren Netflix dat we kijken, zullen we toch echt met een iets beter geestelijk plan moeten komen.)

Wat voor geloof is ‘goed genoeg’ of ‘helemaal prima’?

- Een helemaal prima geloof zal een soort levensritme tot stand brengen waar je energie van krijgt. Het is geen poging tot het behalen van *de 7 Stappen naar Gegarandeerde Heiligheid*, maar juist een reminder dat een hechte band met God niet alleen een kwestie van geloven is. Het zit ook in de kleine dingen die we kunnen doen.
- Een helemaal prima geloof streeft niet naar het onmogelijke. We kunnen niet alles zijn voor iedereen, of zelfs maar voor onszelf. We zijn en blijven mensen.
- Een helemaal prima geloof zoekt naar schoonheid en waarheid in het mogelijke. Nee, niet alles is mogelijk. Maar we zullen samen op jacht moeten naar plekken waar we kans maken op – al is het maar een heel klein beetje – meer van dat wat wel mogelijk is.

Het kan zijn dat je je bij het maken van deze reis steeds meer gaat realiseren dat je toegewijder bent aan het Maakbaarheidsparadigma dan je altijd hebt gedacht.

Tekenen dat je bent gevallen voor het Maakbaarheidsparadigma

- Je kijkt graag naar anderen en fantaseert over hoe jouw toekomstige zelf straks ook zo geweldig goed zal zijn in [vul hier een magische, bewonderenswaardige eigenschap in].
- Je bent ongelooflijk teleurgesteld in jezelf wanneer het je niet lukt om ‘iets vol te houden’.
- Je blijft doorgaans te lang in de zelfhulpafdeling van de boekwinkel hangen en vraagt je af of er een soort geheim bestaat om een beter mens te worden.
- Je twijfelt over de vraag in hoeverre geloven een gratis solo-ervaring is. Disclaimer: dat is het niet. Je bent een groepsproject.

Waarheden om nog meer te omarmen

- We zijn gemaakt voor onderlinge afhankelijkheid.
- We zijn kwetsbaar... net als de rest van de mensheid. Maar we kunnen wel leren om in ons beperkte lichaam een prachtig leven te leiden.
- Ja, onze stomme, imperfecte, doodgewone levens kunnen heilig zijn.
- Het leven zal je hart breken en er is helemaal niks mis met jou als je dat van tijd tot tijd beseft.
- Soms zijn vreugde en lachbuien en absurditeit precies het juiste medicijn om ons beter te maken, maar we hebben ook weleens officiële medicijnen nodig. En daarvan houden we net zo goed.

Wanneer ons leven ontspoord, denken we vaak dat wij het probleem zijn. Maar de waarheid is dat we zo veel dingen niet zelf in de hand hebben. Je wordt ziek. Een vriendin sterft. Het hartje van je baby stopt met kloppen. De financiële druk is te zwaar om nog te kunnen dragen. We moeten onze weg leren vinden in een wereld die *niet maakbaar* is.

Op de een of andere manier kunnen we ons onze levens niet veroorloven – emotioneel, geestelijk en financieel gezien. En weet je wat? Het is allemaal rot en het wordt nooit meer beter.

Dus wat nu?

In dit boek hopen we ruimte te scheppen tussen wanhoop en hoop, tussen geloven dat alles mogelijk is en de vrees dat er niets meer mogelijk is.

We gaan op zoek naar schoonheid, betekenis en waarheid, juist in levens die niet zo zijn verlopen als we graag hadden gezien. We kunnen een leven leiden waarin God inbreekt om ons te verrassen. We kunnen leren geloven dat we gezegend zijn, ongeacht hoe ons leven eruitziet op sociale media of de reünie van je vroegere middelbare school.

We kunnen onszelf minder eenzaam gaan voelen, meer geliefd en minder veroordeeld wanneer goed genoeg... helemaal prima is.

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Je vindt straks zo'n veertig fragmenten die je kunt lezen wanneer je 's ochtends van je koffie nipt, wanneer je staat te wachten bij de carpoolplek, of wanneer je je partner probeert te negeren bij het naar bed gaan. Je kunt ze op volgorde lezen, gewoon hier en daar wat bladeren, of ze gebruiken tijdens de veertigdagentijd. Geloof ons, *er is niemand die het bijhoudt*. Elk hoofdstuk bevat een gebed of zegenwens, omdat wij geloven dat zegenen de enige juiste

schop onder de kont is en jij eruitziet alsof je wel een zegening kunt gebruiken. Je vindt ook een simpele suggestie om je leven een duwtje in de juiste richting te geven. Nee, verandering is niet altijd mogelijk. Maar: ja, er zijn wel degelijk dingen die we kunnen doen om in de buurt te komen van een dieper, rijker, waarachtiger geloofsleven.

Laten we beginnen. Maar voordat we dat doen: een zegenwens voor jou, lieve zus, nu jij aan deze vreugdevolle, middelmatige reis¹ naar... nou ja, imperfectie begint.

1 Overigens hebben we een grondige hekel aan het woord *reis*. Reizen zijn voor Frodo Baggins en die jaren-tachtigband die de *midnight train* naar 'Geooooorgia' nam.

Een zegenwens voor een vreugdevolle,
middelmatige reis

Gezegend ben jij
die zich realiseert dat er gewoon niet genoeg is
– tijd, geld, middelen.

Gezegend ben jij
die het beu is om te doen
alsof pure inspanning het geheim is van perfectie.
Dat is het niet. En dat weet je nu.

Gezegend ben jij
die een vriendelijke reminder nodig heeft dat
zelfs nu, zelfs vandaag,
God er is,
en op de een of andere manier,
is dat helemaal prima.

1. Regula

(Spreek uit als 'ree', als in 'regulier'. Niet op de manier zoals Jessica het zegt, als een soort zusje van rucola.)

Je kent het wel, dat gevoel dat je krijgt als je met iets nieuws wilt starten. Een kleine sprankeling, een piepklein vlammetje dat aangewakkerd is. Er ontstaat een soort verlangen of bewustzijn in je binnenste. Je hoopt al gauw op meer, maar vaak weet je niet eens waar je moet beginnen.

Op onze beste momenten ontdekken we dat dit gevoel een spirituele hoop opwekt. In de stilte. Wanneer we vol ontzag zijn. Soms is het een moment van hartverscheurende leegte. We realiseren ons dat we naar meer verlangen.

Geestelijke honger is, net als alle andere vormen van verlangen, vluchtig. Hallo! En tot ziens! En weg is het weer. Maar als we willen dat onze geestelijke eetlust blijft, vraagt dat wel een beetje aandacht. Ons geestelijk ik heeft aanmoediging nodig. We hebben een gemeenschap nodig. Een minuutje voor onszelf. En we hebben *regula* nodig.

Regula betekent maatstaf, of richtsnoer, maar eigenlijk is het gewoon een *regelmatig patroon van activiteiten* dat in de loop van de tijd waardevoller wordt, omdat de structuur ervan ruimte schept voor goede dingen.

De term regula kan beelden oproepen van een strikt kloosterleven, waar monniken zich aan een veeleisend dagelijks schema houden van hard werken en vurig gebed. Hun dagen zijn verdeeld in regelmatige fases van gemeenschappelijke aanbidding, persoonlijk gebed, meditatief Bijbellesen, werken en slapen. Niet iedereen is even dol op de ontberingen van een zwaar georganiseerd leven. Jessica Richie, co-auteur van dit nu al zeer gewaardeerde boek, weigert bijvoorbeeld om haar tanden elke dag op hetzelfde tijdstip te poetsen. Serieus. Ze moet haar tanden elke dag op compleet andere tijdstippen poetsen, want anders zal ze – als het enneagramtype 7 dat ze is – nog doodgaan aan voorstelbaarheid.

Soms snakken we haast naar een strak regime van regels, al was het maar om er plotseling weer de brui aan te kunnen geven of te besluiten dat het ons te veel kost. Als je een geschiedenis hebt met diëten of meedoen aan strenge sportprogramma's – CrossFit, SlimFast, Weight Watchers – weet je wat ik bedoel. Het werkt verslavend, totdat je het tempo niet meer kunt bijbenen. Enthousiasme kan snel ontaarden in een gevoel van mislukking en schaamte. Misschien houden jouw goede voornemens, net als bij mij, ook nooit stand tot eind januari. In dat geval wil ik je vooral aanmoedigen om je te laten troosten door de verhalen over rebellie tegen wetten en regels in de vroegchristelijke traditie. In de zesde eeuw had de heilige Benedictus zulke hoge verwachtingen van de spirituele gemeenschap die hij had gesticht, dat zijn volgelingen hem probeerden te vergiften omdat ze hem veel en veel te streng vonden.

Maak je geen zorgen. Hij overleefde het. En hij durfde zelf een beetje te dimmen. Benedictus' grootste prestatie werd uiteindelijk een serie regels die een geest van gematigdheid en evenwicht verankerden:

‘Wij willen daarom een oefenschool gaan stichten voor de dienst van onze Heer. In haar opzet hopen wij niets te bepalen dat te moeilijk is, niets dat te zwaar is... Naarmate men echter voortgang maakt in het monniksleven en in het geloof, verruimt zich het hart en snelt men met een onuitsprekelijk blijde liefde voort langs de weg van Gods geboden.’

Regula hoeft niet moeilijk te zijn om effectief te kunnen zijn; regula moet vooral regelmatig zijn. Dus maak je vandaag maar niet al te veel zorgen of je wel genoeg van God houdt, of in hoeverre je wel alle geestelijke verlangens hebt die een gelovig mens volgens jou zou moeten hebben. Het enige wat je hoeft te doen, is toegeven aan het idee om het gewoon eens te proberen.

Een zegenwens voor het starten met een nieuwe spirituele oefening

Gezegend zijn wij, die iets nieuws gaan proberen, hoewel we de consequenties ervan nog niet helemaal kunnen overzien. Dat is de schoonheid van een leven in geloof. We beginnen in het midden, in het hart van een onuitgesproken verlangen om te leven in de glimp die we van U en Uw goedheid hebben opgevangen.

Gezegend zijn wij, die U vragen om onze gids te zijn, nu we gaan beginnen met bouwen aan een sterker, flexibeler richtsnoer, in het vertrouwen dat U probeert nieuw leven in ons te bevorderen.

Gezegend zijn wij, die ons steeds opnieuw blijven herinneren dat we tekortschieten. We zullen falen, maar dat betekent niet dat we gedoemd zijn te mislukken. We rapen gewoon de brokstukken bij elkaar en beginnen opnieuw.

Gezegend zijn wij, die bereid zijn om opnieuw beginnelingen te zijn.

Een helemaal prima poging

Regulae hoeven niet per se moeilijk of zwaar te zijn. Misschien heb je een plaatje in je hoofd van hoe een vroom leven eruit zou moeten zien. We kennen allemaal wel iemand die buitengewoon spiritueel is. Ik (Kate) heb een vriendin voor wie haar ochtendritueel van dertig minuten Bijbelstudie en stille tijd zo volkomen vanzelfsprekend was, dat ik me in vergelijking met haar altijd een ongemotiveerde mislukkeling voelde. Gaf ik dan niks om God? Gaf ik dan niks om God *als ik uit bed kwam*? Ik zat zo vast in het idee dat deze gewoonte de enige echte manier was om dichterbij God te komen, dat het me niet lukte om iets te vinden wat dichterbij mezelf lag.

Heb jij iets waar jij vanaf moet, een idee dat jij los zou moeten laten? Iets wat een leven met God in de weg staat? Schrijf het op een vel papier en gooi het papier daarna weg. Oefen ermee je eigen verwachtingen los te laten, zodat je wat milder voor jezelf kunt zijn.

We dachten dat je misschien wel zou willen weten dat niet alle gewoonten even haalbaar zijn. Hier is een lijstje met dingen die wij geprobeerd hebben vol te houden... maar die we met enige regelmaat ook weer loslieten. Wat zou jij toevoegen?

1. Niet nagelbijten
2. Niet met de wekker gooien (of zeven keer op snooze drukken)
3. Afvallen
4. Niet meer over afvallen praten (omdat, nou ja, we zouden toch van onszelf moeten kunnen houden?)

5. Flossen (onze oprechte excuses aan alle tandartsen in onze omgeving)
6. Agenda-uitnodigingen in onze mailbox accepteren
7. Genoeg water drinken
8. Uitschrijven voor nieuwsbrieven (want, serieus, je hebt nog nooit een letter gelezen van dat online magazine waarvoor je je drie jaar geleden hebt ingeschreven)
9. Lezen voor ons plezier
10. Meer opbouwende televisieprogramma's kijken (reality-tv is gewoon te vermakelijk)
11. Meer bedankkaartjes schrijven
12. Je moeder bellen, Jessica

**GEZEGEND BEN JIJ, DIE EEN VRIENDELIJKE
REMINDER NODIG HEEFT DAT ZELFS NU,
ZELFS VANDAAG, GOD ER IS... EN OP DE EEN OF
ANDERE MANIER IS DAT HELEMAAL PRIMA.**

Dit boek is een ode aan de kracht en de schoonheid van onze imperfecte levens, in een cultuur die streeft naar optimisme en constante verbetering. Wanneer ons leven helemaal prima is zoals het is, voelen we ons minder alleen, minder veroordeeld en meer geliefd. Daardoor ontstaat er ruimte voor God om in te breken en ons te verrassen.

Deze 40 met humor en compassie geschreven reflecties helpen je om betekenis te vinden midden in de chaos van het dagelijks leven. Elk hoofdstuk bevat een gebed, een zegen en een aantal nuttige tips voor een vreugdevolle, middelmatige reis naar imperfectie.

‘Innemend, wijs en waar. Een dagboek voor als je niet houdt van dagboeken. De warme humor blaast mijn cynisme aan de kant.’

JEFF CHU, CO-AUTEUR VAN *HART, HOOFD, ZIEL*

Kate Bowler is hoogleraar Geschiedenis van het christendom aan Duke University (North Carolina). Ze schreef eerder o.a. *Alles gebeurt met een reden*, over haar ervaringen met darmkanker. **Jessica Richie** is producent van de *Everything Happens*-podcast. *Helemaal prima* werd bij verschijnen een instant bestseller in de Verenigde Staten.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 297 3329 8 • NUR 707