

INLEIDING

Mijn werk bestaat voornamelijk uit mensen helpen om de balans weer te vinden die ze op de een of andere manier zijn kwijtgeraakt. Of, wat misschien wel vaker voorkomt, om een balans in het leven te vinden die ze nooit eerder gekend hebben.

Ik ben gewend om te spreken. Een-op-een, of voor een groep. Maar nu is mij gevraagd om niet alleen over een onderwerp te praten, maar om er ook over te schrijven. Schrijven over 'leven in balans': kan ik dat wel? Die vraag brengt me direct al midden in het onderwerp. Want waar is de balans tussen 'Begin maar gewoon, kijk waar het schip strandt' en 'Bezint eer ge begint'? We kennen allemaal wel mensen die goed

passen binnen een van beide uitspraken. Mensen die altijd overal enthousiast aan beginnen, en aan de andere kant ook mensen die altijd zo lang moeten nadenken dat het niet eens meer zin heeft om nog ergens aan te beginnen. Zijn deze mensen niet in balans? Is de balans iets wat altijd in het midden ligt? Volgens het woordenboek is een van de definities van balans: een toestand waarin alles aan alle kanten even zwaar is. Ligt de balans dus, net als de waarheid, ergens in het midden? En zo ja, hoe vinden we die gulden middenweg? Als ik in de Bijbel op zoek ga naar het antwoord op deze vraag brengt me dat in eerste instantie niet veel verder. Er staan veel teksten in de Bijbel die, als je ze naast elkaar zet, niet met elkaar in balans lijken te zijn. Ze zetten ons gemakkelijk op het verkeerde

been. Misschien zijn we daarom wel geneigd om alleen die teksten uit de Bijbel te pakken waar we ons goed bij voelen, die bij ons passen, omdat het anders te ingewikkeld wordt. Ergens in het begin van de Bijbel wordt bijvoorbeeld tegen Abram gezegd dat hij met zijn hele hebben en houden zijn land moet verlaten en zomaar op weg moet gaan in vertrouwen op God. 'Halleluja,' zeggen sommigen, 'alles komt goed, want God is altijd met ons.' Anderen zeggen: 'We hebben ons gezond verstand niet voor niets gekregen. Daar moeten we naar luisteren.' Verderop in de Bijbel zegt Jezus tenslotte zelf dat als je een toren wilt bouwen, je beter eerst kunt gaan berekenen of je wel geld genoeg hebt voor de bouw. Want als je halverwege niet meer verder kunt bouwen, zal iedereen je uitlachen.

Als we over balans lezen of nadenken, dan lijkt het alsof er steeds twee uitersten zijn, waartussen wordt bewogen. Als je je te ver en te lang aan 'de ene kant' beweegt, komt er een moment dat je weer naar 'de andere kant' moet. Als dit niet vrijwillig gaat, dan wel gedwongen door je omgeving of door je lichaam. Het leven lijkt een voortdurend heen en weer geslingerd worden tussen te hard werken, dan weer een tijdje rustig aan doen, te veel eten, dan weer een tijdje gaan lijnen. Een tijdje doorgeslagen naar de ene kant wordt gevolgd door een slingerbeweging naar de andere kant.

Als we een ouderwetse weegschaal zien als het symbool van balans, dan moeten we goed in de gaten houden waar de wijzer staat als we in balans willen blijven. Dan zullen we regelmatig een van beide schalen moeten bijvullen of

lichter maken. Voor de één is het makkelijker dan voor de ander om bewuste, gezonde keuzes te maken. Sommigen doen makkelijker afstand van zaken die de boel uit balans brengen dan anderen. En de één is meer gedisciplineerd dan de ander om nieuwe patronen aan te leren. Maar voor iedereen geldt dat het tijd en energie kost om alles op de weegschaal voortdurend in balans te houden.

Maar wacht eens even.

Hier begin ik al onrustig te worden. Ik heb daar helemaal geen zin in. Wie zegt eigenlijk dat balans goed en noodzakelijk is? Hoe harder de media roept dat uit onderzoek blijkt dat we iets moeten veranderen in onze levensstijl, hoe moedelozer we kunnen worden. Ik wil in elk geval niet steeds meegaan met alle nieuwe ontdekkingen en trends. Wat ik nodig heb in de

dagelijkse storm van adviezen, waarschuwingen
en verleidingen, is om voortdurend voor ogen

te houden:

Ik ben wie ik ben. En ik ben
goed zoals ik ben. Punt.
Dat is mijn vertrekpunt.

**Ik ben wie ik ben. En ik ben
goed zoals ik ben. Punt.**

Dat is mijn vertrekpunt.

Daar begint mijn zoektocht

**naar eventuele verandering en verbetering,
misschien wel naar meer balans in mijn leven.**



1. DE KOORDDANSER



Het is 23 juni 2013, een warme zomerdag in Arizona. Een camera zoomt in op een metalen kabel. De kabel hangt strakgespannen in de lucht en het einde ervan is niet goed zichtbaar. Als het beeld langzaam naar beneden draait, kijken we in een grote diepte. Rondom zijn steile rotswanden te zien en we herkennen de schoonheid en de uitgestrektheid van de Grand Canyon.

Er staat een man aan de rand van de diepe kloof. Hij is klein en nietig tegen het decor van zoveel natuurlijke grootsheid. Tientallen cameramensen hebben hun positie ingenomen.

Ze filmen de acrobaat als hij zijn eerste voet op het koord zet. Ze leggen een zenuwslopende wandeling vast die uiteindelijk drieëntwintig minuten zal gaan duren. Eeuwigdurende minuten, waarin een man zijn leven in de waagschaal stelt. De beelden zijn wereldwijd live te volgen.

De man heet Nikolas 'Nik' Wallenda. En hij is de eerste mens die als koorddanser de Grand Canyon oversteekt; een kloof die op sommige plaatsen meer dan anderhalve kilometer diep en bijna dertig kilometer breed is. Nik maakt wandelingen in de lucht, zonder vangnet en zonder zekering. Zijn passie is koorddansen. Hij zou het voor niets in de wereld willen ruilen. En zijn credo is: 'Never give up!'

Het zijn deze wandelingen die mij hebben geïnspireerd bij het schrijven over leven in

balans. Want als er iemand in balans moet zijn, is het de koorddanser wel. En terwijl ik tijdens het schrijven nadenk over dat kleine, individuele stipje dat hoog boven de grond op een kabel balanceert, kom ik er steeds meer achter dat balans niet alleen met het individu te maken heeft, maar ook met alles wat er tussen mensen onderling gebeurt. Ik kijk naar jou en jij kijkt naar mij: we oordelen en beoordelen elkaar. We wegen elkaar en nemen elkaar de maat. Ik heb in dit boek vijf thema's gekozen waarin wij niet alleen vaak naar de balans zoeken, maar waarin we ook gemakkelijk uit balans kunnen raken. Er valt natuurlijk veel meer over balans te zeggen en te schrijven. Maar deze vijf thema's kunnen een eerste aanzet voor je zijn om opnieuw na te denken over waar je staat; in het geloof, ten opzichte van God en ten opzichte

van de ander. Als je meeloopt op mijn weg door het boek heen, hoop ik dat jij ook meer zicht krijgt op de balans in jouw geloof en leven.