

DE JUISTE MAAT

Mijn schoonvader was een man van weinig woorden, maar wanneer hij sprak werd er naar hem geluisterd. Nooit verhief hij zijn stem. Eten deed hij beheerst, wanneer hij genoeg had kon hij de lekkerste hapjes probleemloos aan zich laten voorbijgaan. Een plotse ergernis ontlokte een korte vloek binnensmonds, maar dat was even snel vergeten.

Ik bewonderde hem voor zijn gelijkmoedigheid en zijn nuchtere en doorleefde wijsheid. De juiste maat houden in alles wat je zegt, doet en denkt, dat kon hij als de beste.

Matigheid, het klinkt wat oubollig, maar het is een kwaliteit die de wereld van nu heel hard nodig heeft. Het gaat erom dat we in staat zijn om de tegenstrijdigheden van het leven, ups en downs, rust en activiteit, verlangen en loslaten, te harmoniseren, in elkaar te laten overlopen op een natuurlijke wijze. Het is als de grote pendule in de woonkamers van weleer; de slinger gaat van links naar rechts maar komt altijd weer uit in het midden, altijd in balans onder een rustig getik.

Ook de Griekse wijsgeer Aristoteles wist het al. Voor hem gold matigheid als één van de vier hoofddeugden naast voorzichtigheid, rechtvaardigheid en moed. Misschien moeten we de man toch maar eens van onder het stof halen want zijn boodschap is brandend actueel.

Is het niet zo dat de slinger nu angstwekkend doorslaat?

Grenzen worden voortdurend verlegd, de hang naar records verspreidt zich als een besmettelijke ziekte. 'The sky is the limit', het kan altijd harder, hoger, sneller, uitzonderlijker. De nieuwste cruiseschepen zijn varende steden geworden, gigantisch hoge bouwwerken priemen door de wolken, excessieve vakantiebelevingen ontsluiten de laatste ongerepte gebieden en ultra duursporten dragen de belofte van de ultieme kick in zich, koste wat het kost.

Anderzijds neemt het extremisme toe, worden de rijken rijker en de armen armer, bezondigen we ons aan buitensporig eten, drinken of werken, grenzeloos consumeren en anderen schofferen op sociale media. Het ganse ecosysteem op onze aardbol kreunt onder de druk van vervuiling en extreme weertoestanden.

Matigheid is niet hetzelfde als middelmatigheid, desinteresse of onbewogen zijn. Het gaat over beheersing en bedachtzaamheid bij wat we denken, voelen en doen. Het is een levenshouding die wel wat oefening en vaardigheid vraagt maar heilzaam blijkt voor lichaam en geest.

In de zogenaamde 'blauwe zones', dat zijn gebieden in de wereld waar mensen langer leven dan het gemiddelde, is matigheid de norm. Dat uit zich bijvoorbeeld in sober eten en stoppen wanneer men voor 80 procent vol zit, in het strikt respecteren van de Sabbat om een gezonde balans tussen werken en rust te bewerkstelligen of in het cultiveren van het dagelijkse middagdutje.

Kiezen voor de juiste maat, de slinger niet te ver laten doorslaan om zo onze toekomst en die van onze planeet veilig te stellen. Is er een andere weg?

Mieke