

Dinsdagconferentie 15 maart 2016 'Matigen'

'Welkom' om bij jezelf te komen worden we ingeleid door muziek van Hildegard von Bingen. Andrea Kartmann begeleidt ons vanmiddag bij de deugd 'matigen' waar we samen aan het werk zullen gaan om op het eind van de middag samen te formuleren wat die deugd inhoudt.

In voorafgaande conferenties van deze serie is gezegd dat deugden positieve eigenschappen zijn die ons ondersteunen en stabiliteit uitdrukken. Aristoteles zei de deugd is in het midden, de gulden middenweg. Wat zijn de twee uitersten? Gulzigheid en onthouding. Dit doet denken aan adipositas en anorexia, maar het gaat niet alleen om eten. Matigheid is een van de kardinale deugden. Plato benoemde die al: het gaat over maat houden en de juiste verhouding. Staat matigen voor jou in een positief of negatief licht?

Reacties: positief: maat weten te houden; natuur gebruiken als maatstaf; wel genieten maar niet overdrijven; moeilijk om matig te leven, deugd goed om te doen maar hadden we dan kastelen of de St Pieter? Dat getuigt niet van matigheid. Negatief: je voelt je er niet goed bij als het teveel wordt. Andrea: hoe werd het in de christelijke traditie geleefd? Reacties: vasten. Het gaat dan om gebed, matigheid in eten en drinken en aandacht voor anderen. Andere reactie: het matigen gaat over alle zintuigen dus matigen wat kijken, horen en voelen betreft, in die zin is het positief, het is tussen binnen en buiten.

Andrea: vroeger stond duidelijk beschreven waarin je je moet beperken in de vastentijd. Reactie: ja bijvoorbeeld matigen in het spreken om te voorkomen dat je in twistgesprekken belandt. Ook in iets voor een ander over hebben. We zijn gewend aan vele mogelijkheden voor de een is één glas wijn weinig voor de ander veel. Andrea: de grens is niet vaststaand. Reactie: het midden vinden is in elke situatie anders.

Andrea: wie bepaalt de juiste maat? Komt dat van binnen of van buiten? Reacties: voor ieder is dat anders. Als een kunstenaar passievol opgaat in zijn werk, waar is de balans en is dat dan goed of slecht? Andrea: de betekenis van het woord 'matigen' uit Van Dale is: in de juiste maat houden of brengen, zich inhouden, synonieme woorden zijn: zich beperken, beteugelen, minder uitbundig optreden, temperen, kalmeren. Het is een krachtenveld. Van teveel naar minder, maar kan het ook andersom? Reactie: wat is het doel van het matigen? Is het liefde voor jezelf of is het zelf maat houden om ruimte voor een ander te scheppen? Andrea: bij vasten gaat het om ruimte te scheppen voor contact met God. Reactie: het is een middel tot optimaal leven het is een van de zeven kardinale deugden. Cardo is scharnier, kracht die je hebt om een leven te leiden om meer mens te worden. Ander reactie: wij hebben de deugd nodig omdat we geen dieren zijn. Wij moeten keuzen maken. Een ander: door het plegen van roofoverval op jezelf, mateloosheid, ontstaan ook andere dingen, kunst bijvoorbeeld Is het goed of kwaad? Andrea: als je matigt werken dan geest en lichaam samen? Reactie: lichaam strubbelt vaker tegen ook geest kan tegenstrubbelen denk aan fietstas pakken en gewicht. Wat gebeurt er met denken en verlangen. Hoe krijg je matigheid? Er lijkt een duiveltje te zijn en een engeltje. Andrea: wat is je leidraad? Grenzen, beperkingen zijn belangrijk. Optimaal leven daarbij hoort innerlijke vrijheid om dat vol te houden. Reactie: goed doen aan een ander, daar kan je ook onder gebukt gaan. Je kan verslaafd raken aan het geven. Andrea: kan het ook een relationeel begrip zijn? Reactie: ja, het kan je rekening laten houden met een ander, je geeft de ander ruimte. Wanneer ontmoet je de ander echt? Als je kwetsbaar kunt zijn in die relatie als je elkaar iets gunt, als je jezelf kunt zijn zoals je bent. Andrea : echt contact maken is het midden vinden. Het is wederzijds en het gaat heen en weer. De gulden middenweg, dat voel je daar wordt je blij van, het is een soort overgave met tact. Andrea: Paul van Tongeren zegt er drie dingen over in 'Leven is een kunst' uit 2012: beeld voor het maat is een paard met een bit en een teugel, je moet niet alle wilde kracht er uithalen. Wie een sterke persoonlijkheid heeft, kan een sterk paard teugelen en is een goed ruiter.

Reactie: het gaat dus om leren matig te zijn door onmatig te zijn Een ander: Het apollinische staat voor maat en het dionysische voor het mateloze. Tegenstellingen houden elkaar in evenwicht. Andrea: wat kun je aan, waar ligt je grens. Voorbeeld uit de bijbel: Lucas 4 vers 1 – 13. Jezus wordt beproefd. Jezus weet maat te houden, hij matigt zich op eten, macht en rijkdom, hij verplettert zijn tegenstander niet, geeft zich niet over aan bijgeloof, hij test het niet uit, hij blijft op eigen voeten staan en blijft vrij. Andrea: kunnen we bundelen wat we vanmiddag geleerd hebben? Matigen is een relatief, dynamisch begrip. Grenzen spelen een rol, en de acceptatie ervan, het is een middel tot een hoger doel, het staat in dienst van de volheid van het leven, vrijheid om te kiezen is wezenlijk, het scheidt ruimte als je het juiste midden vindt. Het vraagt van binnenuit leven en in je eigen kracht staan. Over de grens: 'ik vond mijn vorm toen ik mijn grens voelde'. Oscar Wilde zei : alles met mate met inbegrip van matigheid. Afsluitend Hildegard von Bingen.