

## **Angst en vertrouwen Leven met tegenstellingen**

Het thema 'angst en vertrouwen' geef ik de ondertitel mee van 'leren leven met tegenstellingen.' Angst en vertrouwen zijn twee tegengestelde gevoelens ze zijn beeklijfd tot twee op het eerste gezicht contradictoire levenshoudingen. Een houding van vertwijfeling, angst en onzekerheid staat hier tegenover een houding van hoop, geloof en vertrouwen.

Het jodendom weet beide gemoedsgesteldheden op zinvolle wijze te combineren.

Ht jodendom leert ons met gevoelsparadoxen als deze op praktische wijze om te gaan. Botsende gevoelens en emoties behoren nu eenmaal bij het leven van alledag waarop de rabbijnse traditie en theologie realistisch inspelen. Zelfs als het gaat om strijdige gemoedsgesteldheden als angst en vertrouwen. Beter is het te spreken over 'vrees en vertrouwen, want angst is zeker niet hetzelfde als vrees. Over het negatieve karakter van angst kom ik nog te spreken. Daarover later.

We ervaren voortdurend emotionele conflicten binnen onszelf. Het jodendom streeft niet naar een dogmatisch systeem waarmee innerlijke conflicten worden weggeredeneerd. Het strijkt de plooiën van het aardse bestaan niet volledig glad. Het rabbijnse denken staat open voor de polariteit binnen onszelf. Elk mens is geschapen naar het beeld van het ondefinieerbare Opperwezen. Daarom vindt ieder nu eenmaal de polariteiten van Gods eigenschappen in zichzelf weerspiegeld. We hebben van doen met een vreeswekkende en niettemin liefhebbende God.

### **Wet en genade**

Een enigszins met angst en vertrouwen vergelijkbare polariteit is die tussen liefde en vrees voor God. De Joodse God is niet alleen maar lief en vertrouwenwekkend, maar Hij toont Zich ook streng en vrees inboezemend. Hij is zowel een God die eisen aan ons stelt als een God die ons genadig is. Bij de rabijnen geen Paulinische of Lutheraanse tegenstelling tussen wet en genade. De Eeuwige mogen we in vertrouwen aanroepen, maar Hij kan ons ook zijn grimmige en onbegrepen kanten tonen, en in feite erger nog: Hij kan - zoals tijdens de sjoa - ondoorgrondelijk en angstwekkend zwijgen. De Eeuwige mogen we als onze hemelse Vader aanroepen maar we kunnen Hem nooit- ter geruststelling - in enig hokje stoppen en definiëren. Als beeld van zijn Maker blijft ook de mens zichzelf een raadsel. Hij representeert zo te zeggen 'een stukje' van Gods ongrijpbare polaire oneindigheid binnen de omgrenzing van ruimte en tijd.

De door Joden dagelijks uitgesproken geloofsgetuigenis bevat in dit licht bezien een veelzeggende tegenstelling: 'Hoor Israël de **Eeuwige** (dat is de Genadige en vergevende), onze God (dat is de Rechter en Eiser), de **Eeuwige** is Eén' ( Deut. 6:4). Deze woorden zijn meer dan pure laudatio. Ze behelzen tegelijkertijd de opdracht aan de mens om - ondanks strijd en tegenstellingen - zoveel mogelijk van Gods eenheid en harmonie in de wereld zichtbaar en tastbaar te maken. Dat doen we mede door de polariteiten binnen onszelf te overwinnen. Die goddelijke harmonieuze eenheid zal overigens in zijn volheid tot aan messiaanse tijden voor ons aardse mensen onbereikbaar blijven. We zullen tot dan blijven zweven tussen hoop en vrees.

De paradox in het menselijke begrip van het Opperwezen herkennen we eveneens in het dubbele gebod om de Eeuwige zowel lief te hebben als te vrezen, hem te vertrouwen maar ook vol huiver te bejegenen. De Eeuwige blijft dus voor mensen de eisende en straffende God waar we een beetje bang voor blijven en die we moeten vrezen, maar tegelijkertijd manifesteert Hij Zich als de vergevende en troostende Vader die we mogen liefhebben en vertrouwen.

### **Het verschil tussen angst en vrees**

We mogen de 'vreze Gods' - respectvolle huiver voor de Schepper van het al - overigens niet geheel en al gelijkstellen aan angst. In tegenstelling tot 'vreze' is angst een gemoedsaandoening die onbestemd en ongericht blijft. Juist in de onbestemdheid van angst schuilt een gevaar. Angst is een durende toestand van vrees om het bestaan en **redeloze** huiver voor het onbekende. We leven in een gebroken wereld, die vol is van ziekte en rampspoed en waarin zo onnoemlijk velen elkaar naar het leven staan. In zo'n wereld is angst- als vanzelfsprekend nooit ver weg. Angst en ongerichte gevoelens van onzekerheid blijken met name heikel, omdat ze vaak redeloos zijn, . of beter nog gezegd: omdat ze volstrekt irrationeel blijken. Wie door een onbestemde vrees bevangen raakt, gaat allicht op zoek

naar een willekeurig slachtoffer - een zondebok - om stoom af te blazen. Vooral wanneer angst zich mengt met schuldgevoel en gevoelens van minderwaardigheid doen ressentiment, haat en agressie zich makkelijk gelden. De wereld is vol ongewisheid en angst voor het onbekende, vooral in tijden van economische crisis en dreigend cultureel identiteitsverlies. Daarom is het van levensbelang dit soort onbestemde gevoelens niet te ontkennen. We moeten hun ware oorzaak en de sociale mechanismes die zij in gang zetten analyseren om erger te voorkomen.

### **Vertrouwen is een daad stellen**

Geloof en vertrouwen blijken in tijden van crisis minder voor de hand liggend dan angst en vertwijfeling. Voor een positieve blik op de toekomst moet je in een penibele situatie bewust inspanning leveren. Vertrouwen valt je niet zomaar ten deel. Je moet er iets voor doen om het op te wekken. We moeten wel, want in feite hebben we geen keus dan op beter tijden te blijven hopen. Zonder sprankje vertrouwen en hoop valt nu eenmaal niet te leven. Daarom moeten we op goed geluk voor vertrouwen kiezen. Zo blijkt ook uit dit verhaaltje. Ik trof het op een papiertje geplakt aan, aan de binnenkant van de omslag van een tweedehands boek. van Jakob Petuchovski over het gebed:

‘Mij komt in gedachten het verhaal, dat ik ooit eens las over Joden in een concentratiekamp van de nazi’s in Silezië, in de Tweede Wereldoorlog. Aan de vooravond van Chanoeka zaten een rabbijn, zijn zoon en enkele vrienden bij elkaar. De rabbijn haalde een aarden pot met een heel aparte vorm tevoorschijn, en begon een pit aan te steken, die hij in een kostbare en pas gesmolten margarinerantsoen had gestoken. . “Het is de vooravond van Chanoeka, het lichtfeest ter herinnering aan de inwijding van de tempel”, zei hij. Voor hij de zegen kon uitspreken, protesteerde zijn zoon tegen de verkwisting van voedingsmiddelen. De rabbijn keek zijn zoon aan, keek dan weer naar de lamp, en zei tenslotte: “Wij hebben gezien, jij en ik, dat het mogelijk is om drie weken zonder voedsel te leven. Één keer hebben we het drie dagen zonder water moeten doen. Maar men kan nog geen drie minuten zonder hoop leven!’

Hoop veronderstelt op zijn minst een pietsje vertrouwen.

### **Nadere omschrijving van vertrouwen**

We stellen vast dat angst of vrees ons als vanzelfsprekend in tijden van crisis overmant, maar we beseffen tegelijkertijd dat een sprankje vertrouwen onontbeerlijk is om te overleven. Na deze inleidende beschouwing stel ik bovenal en met nadruk de vraag wat vertrouwen precies inhoudt? Als judaïcus kijk ik allereerst naar de grondbetekeningen in de Hebreeuwse taal. Het woord ‘vertrouwen’ geeft men in de Hebreeuws taal het best weer met ‘*èmoena*’. Dit woord duidt op een positieve en toekomstgerichte gemoedsgesteldheid en naar een positieve levenshouding. Het begrip ‘*èmoena*’ valt ook samen met wat de rabbijnse traditie verstaat onder ‘geloof’. Voor Joden is geloven - evenals vertrouwen - niet zozeer een cognitieve daad als wel een positieve en praktische levenshouding. Geloven valt in rabbijnse zin samen met het verrichten van ethisch goede en sociale daden, met een zich actief en in vertrouwen inzetten voor een betere toekomst van de gemeenschap en in ruime zin: van het Koninkrijk Gods. het volgende verhaaltje uit de midrasj verleent extra transparantie aan deze opvatting van ‘*èmoena*’ als actief geloof en vertrouwen:

Een keer verbleef Rabbi Re’oeven in Tiberias en hij ontmoette daar een zekere filosoof. deze sprak tot hem: “Wie is het meest verfoeilijk in deze wereld?” Rabbi Re’oeven antwoordde: “Dat is iemand die het bestaan van Zijn Schepper ontkent.” De filosoof vroeg toen: “Hoe dan ontkent men zijn schepper?” Rabbi Re’oeven antwoordde: ‘Door de overtreding van het gebod “Eer je vader en je moeder” en het gebod “Je zult niet moorden” en “Je zult niet stelen” en “je zult geen echtbreuk plegen” en “Je zult geen verklaring afleggen tegen je naaste als valse getuige” en “Je zult niet begeren.” (Tosefta Sjavoet III, 6. Mechiltaboekje ,77).

De ontkenning van Gods bestaan en werkelijkheid is volgens Rabbi Re’oeven dus gelijk aan het actief overtreden van morele normen. In het Jodendom betekent geloven dus het tonen van vertrouwen door jezelf met goede daden volhardend te blijven inzetten voor een betere wereld, zelfs indien angst je dreigt te overmeesteren en vertwijfeling toeslaat, tegen beter weten in! Geloof, vertrouwen, angst en twijfel sluiten elkaar alleen in theorie uit! Ze vormen Een moeilijk voorstelbare combinatie, maar hun samengaan is in de praktijk soms zowel mogelijk als wenselijk.

Vertrouwen en geloven is in het jodendom dus gelijk aan het stellen van daden. Goede daden en moreel handelen getuigen niet alleen van geloof en vertrouwen, maar ze genereren dit geloof en vertrouwen ook, zowel bij jezelf als bij ander!

Om dit inzichtelijk te maken, vertel ik u nog een verhaal.

### ***Geloven is juist niet weten, en toch durven te vertrouwen***

*Rabbi Mendel van Rymanov werd eens gevraagd om uit te leggen wat de betekenis is van de woorden die God toevoegde, toen Hij tot Mosjè zei dat het volk een portie manna voor elke dag moest inzamelen (behalve op de Sjabbat, erop vertrouwend dat de dubbele portie van de zesde dag goed zou blijven): ‘... Zodat Ik het op de proef kan stellen, of het naar Mijn wet wandelt of niet’ (Ex. 16:4). Rabbi Mendel legde uit: Zelfs wanneer je een eenvoudig iemand zou vragen of hij gelooft dat God de enige God in deze wereld is, dan zal hij het nadrukkelijke antwoord geven: ‘Hoe kun je dit nu vragen! Geloven niet alle schepselen dat Hij de enige God is in de wereld!’ Maar indien je hem zou vragen of hij het vertrouwen heeft dat de Schepper erop toe zal zien dat hij al wat hij nodig heeft zal ontvangen, dan zal hij even van zijn stuk gebracht zijn en na een poosje zeggen: ‘Eerlijk gezegd, geloof ik dat niveau nog niet te hebben bereikt.’ Maar in werkelijkheid zijn geloof en vertrouwen aan elkaar gekoppeld, het ene kan niet bestaan zonder het andere. Wie standvastig gelooft, bezit volkomen vertrouwen. Maar zo men - moge de hemel het verhoeden - niet volkomen op God vertrouwt, dan zal dit geloof eveneens zwak zijn. Daarom nu zegt God: ‘Ik zal voor jou brood uit de hemel laten regenen’ (Ex. *ibid.*). Dit betekent: ‘Ik kan voor jou brood uit de hemel laten regenen.’ **Maar wie de weg van Mijn leer bewandelt (daad), en dat betekent wie in Mij gelooft (geloof), en dat betekent weer wie op Mij vertrouwt (vertrouwen), zamelt iedere dag een portie manna voor één dag in en maakt zich geen zorgen om de dag van morgen.***

Voor de christenen onder mijn gehoor: de pointe van dit chassidische verhaal herkent men ook in de Bergrede van Jezus. Matth. 6:31 v.: ‘Maakt u dus geen zorgen, zeggend: Wat moeten we eten? Of: Wat moeten we drinken? Of: Waarmee moeten we ons kleden? Want dat alles zoeken de heidense volkeren? . Uw hemelse Vader weet immers dat ge dit alles nodig hebt. **Maar zoekt eerst het koninkrijk en zijn gerechtigheid, en dit alles zal u worden toegevoegd.**’

De eerste stap die voert naar een bestendig vertrouwen en geloof is dus je inzetten voor een betere wereld, strijden voor de komst van Gods koninkrijk, zo te zeggen tegen beter weten in. Hierbij vormen doen, vertrouwen en geloven een onverbreekelijk snoer. De combinatie van deze drie vormt ook het beste medicijn tegen angst! Het geheim van het medicijn, het actieve bestanddeel waarop de wreking ervan aankomt, is actieve inzet voor Gods koninkrijk.

Toch mogen we met moralistische verhalen en troostrijke woorden onze angst en vrees niet al te makkelijk wegwuiven. Daarvoor blijkt de realiteit te weerbarstig en is de bedreiging van vijanden maar al te reëel gebleken. Geen volk is daar meer van doordrongen dan het Joodse. In iedere generatie stond er wel een hater en tegenstrever op om ons uit te roeien (zo memoreren we tijdens het lezen van de Pesach-aggada). In tegenstelling tot angst kan vrees uiterst functioneel zijn!

Laten we daarom moraal met een stukje realisme combineren, “Gute Gesinnung” politieke correctheid met ‘Realpolitik’, vertrouwen met een onontbeerlijk ‘vleugje’ angst en vrees. Ten slotte is Israël ook niet zonder wapens uit Egypte vertrokken. Ze waren *chamoesjiem*: opgesteld in strategische orde van vijftig gewapende strijders en op van alles voorbereid, alle vertrouwen op de Allerhoogste ten spijt (vgl. o.a. Rasji op Ex. 13:18). Volgens de rabbijnen vervulden de Israëlieten hiermee Gods wil, want geen tzaddiek (rechtvaardige) mag uitsluitend op Gods wonderdaden vertrouwen. Eigen inzet is onontbeerlijk. Daarbij volgen we het voorbeeld van onze voorvader Ja’akov. Hij paarde vertrouwen op God aan goede daden en eigen initiatief! Vertrouwen wil niet zeggen dat je jezelf totaal weerloos moet opstellen!

### **Ja’akov Esaw**

Aartsvader Ja’akov, representant van het volk Israël, bewees bij uitstek dat het combineren van geloof en vrees een goede houding. De Tora vertelt hierover:

Na een lang verblijf bij zijn oom Laban uit het tweestromenland keerde Ja'akov terug naar Eretz Jisra'el. Hij bereidde zich mentaal en praktisch voor op de moeilijke ontmoeting met zijn gefrustreerde broer Esaw (Genesis 32).

Uit het bijbelse verhaal over de ontmoeting van de twee broers kunnen we - hiertoe aangespoord door de rabbijnse midrasj - drie manieren destilleren waarop Ja'akov zich voorbereidde:

1) Door een leger te formeren met het oog op een mogelijke gewapende confrontatie (ingegeven door vrees); 2) door middel van gebed (ingegeven door vertrouwen); 3) door middel van diplomatie en geschenken (ingegeven door volhardend geloof in het goede).

Volgens de volgorde in het Tora-verhaal bereidde Ja'akov zich allereerst voor op een eventuele strijd. Hij deed dit door de samenstelling van een klein **leger**, dat hij zou kunnen inzetten zo andere middelen niet mochten baten. Toen Ja'akov hoorde dat Esaw naderde met vierhonderd man (vs. 7) verdeelde hij zijn mensen over twee kampen (vs. 8). In dat kader is er gezegd: *Indien Esaw naar het ene kamp zal komen en het slaat (met het zwaard), dan zal er voor het overblijvende legerkamp ontkoming zijn* (Gen. 32:9).

Ten tweede bereidde Ja'akov zich voor op de dreigende ontmoeting door middel van **gebed**. In dat verband staat geschreven: *'En Hij bad: God van Mijn vader Avraham en God van mijn vader Jitzchak, Eeuwige, Die tot mij zegt: ga terug naar je land, naar je geboortestreek en ik zal je voorspoed schenken - ik ben te klein voor al uw weldaden en blijken van trouw die u Uw knecht hebt bewezen (...) Red mij toch uit de hand van mijn broer, uit de hand van Esaw etc.* (Gen. 32:10-12).

Tenslotte zond Ja'akov **geschenken** vooruit. Ja'akov hoopte daarmee zijn woeste broer gunstig te stemmen en te verzoenen. In dat verband is er gezegd: *Tegen de eerste knecht sprak hij (Ja'akov) gebiedend: Indien Esaw mijn broeder jou tegenkomt en je vraagt bij wie je hoort en waar je heengaat en van wie de dieren zijn die je voor je uitdrijft, dan moet je zeggen: '(Ik behoor) bij je dienaar Ja'akov, een geschenk is het, gezonden aan mijn heer Esaw'* (Gen. 3:18-19).

In de midrasj veranderen de rabbijnen echter de bijbelse volgorde van de drie voorzorgsmaatregelen die Ja'akov treft. [In Jalkoet Sjim'oni is de volgorde: 1) geschenken, 2) gebed, 3) leger.] In Pesikta de-Rab Kahana: 1) gebed, 2) geschenken, 3) een leger (ed. Mandelbaum p. 305). Met die alternatieve volgorden stellen de rabbijnen in de midrasj bewust prioriteiten. Je kunt de corrigerende volgorde in de Pesikta als volgt interpreteren. Allereerst moeten we zoals Ja'akov bij een dreigende confrontatie de hemel om hulp vragen. Vertrouwen komt in de uitleg op plaats één te staan. Het gebed - een uiting van vertrouwen - geniet prioriteit. mentaal gesteund door het gebed moeten we eerst de weg van de diplomatie bewandelen, nog voordat we als laatste redmiddel de gewapende strijd met de vijand aangaan. Het is passend altijd eerst een poging tot verzoening met de vijand te ondernemen. Ja'akov kiest ondanks zijn angst ook eerst de diplomatieke weg. Daarom presenteert zich bescheiden als knecht van Esaw en blijft hij hem 'mijn broeder' noemen. Hij paait hem bovendien met geschenken. Pas wanneer pogingen tot verzoening mislukken, blijft gewapende voor hem gewapende strijd als laatste redmiddel over, een strijd die we dan met Gods hulp mogen winnen.

Deze volgorde in de midrasj lijkt in strijd met die in de Tora, maar schijn bedriegt. Ja'akov treft wel allereerst voorbereidingen maar hij gaat zeker niet onmiddellijk de gewapende strijd aan. Aanwezige angst mogen we ondanks pogingen tot vertrouwen niet wegredeneren, zo leert het verhaal. Zelfs geloof en vertrouwen laten hier ruimte bestaan voor de realiteit van al te menselijke angst! Maar onze angst mag niet domineren, dat is hier de verborgen les van de rabbijnse interpretatie! Ja'akov neemt alleen maar voorzorgsmaatregelen voor het geval dat zijn gebed en geschenken niet voldoende zullen helpen. Vertrouwen in de Ene sluit eigen initiatieven dus niet uit! Het is legitiem om ook zelf voorbereidingen te treffen voor het geval de vijand toch onverzoenlijk mocht blijken en een gewapend conflict onvermijdelijk wordt. Hulp van God sluit eigen initiatieven dus niet uit maar in! Zo hebben de Israëlieten Egypte ook niet zonder wapens verlaten. Dat bewijst hun verbitterd gevecht met de Amalekieten en hun gaan in slagorde (van vijftig man).

Zelfs rechtvaardigen mogen niet al te lichtzinnig vertrouwen op een wonder, zo leren de Wijzen. Ook Ja'akov doet dit niet. Automatisch op een wonder vertrouwen zou getuigen van gemakzucht en hoogmoed. Ja'akov acht zichzelf geen voorbeeldig rechtvaardige en rekent daarom niet op een godswonder wanneer hij Esaw tegemoet gaat. Een legertje achter de hand te hebben is dan wel zo'n kalmerende gedachte. Niemand is zo rechtvaardig, dat een gebed overbodig wordt of vrees volkomen onredelijk! Gods wonderen zijn nooit vanzelfsprekend! In de Joodse mystiek (kabbala) staat de persoon van Ja'akov model voor de goddelijke eigenschap en bemiddelende potentie 'Schoonheid'.

Dat is omdat zijn handelwijze de perfecte harmonie vertegenwoordigt tussen Recht (of Macht) en Genade. Naar het thema van deze lezing vertaald vertolkt Ja'akov in zijn handelwijze het perfecte midden tussen vrees (angst) en vertrouwen.

Zelfs de angst of vrees van Ja'akov vormt een afgewogen en evenwichtige emotie op zich. Letterlijk zegt de Hebreeuwse tekst over de voorgevoelens van Ja'akov bij de naderende ontmoeting met Esaw: 'En Ja'akov was **zeer bevreesd** en **het benauwde** hem.' Volgens de rabbijnse uitleg bij deze wat pleonastische mededeling vertoont Ja'akov twee soorten vrees. Hij was bang voor Esaw, maar bovendien voor zichzelf. Ja'akov vreesde namelijk dat zijn angst hem zou drijven tot gewelddadigheid tegenover Esaw. De gedachte dat de situatie iemand kan zou kunnen dwingen zelfs zijn bloedeigen broeder iets aan te doen benam Ja'akov de adem. De angst van Ja'akov was reëel, maar niet redeloos. Zijn angst was een gemoedsgesteldheid waarin zijn drang tot zelfbehoud en zijn morele besef om voorrang bleven strijden.

De door mij beschreven midrasj en de commentaren zijn uiterst actueel. Zij bieden met eigen woorden en beelden een les voor gewelddadig conflicten, zoals dat rond Israël in het Midden-Oosten.

Een perfecte situatie van vrede kun je pas realiseren, wanneer je zoals Ja'akov zowel aan de eis van **barmhartigheid** als aan die van het recht en overlevingsdrang tegemoet komt. Vrede vereist risico's, concessies en Godsvertrouwen, naast vastberadenheid en de moed om weerstand tegen redeloos geweld te bieden.

Want zonder dat laatste zou de tegenpartij respect voor de vreedestichter kunnen verliezen. Esaw was geroerd door de onderworpenheid en verzoenende houding van de kant van Ja'akov, maar ook vol respect en geïntimideerd door diens vastberadenheid! Een onmisbare voorbereiding blijft tegelijk met het gebed een portie optimisme. Dit korte voorbeeld laat zien hoe actueel rabbijnse exegese kan zijn.

Voor ons actueel is de combinatie van een door empathie ingegeven politieke correctheid en een door vrees ingegeven overlevingsdrang. We moeten vertrouwen en goedheid tonen tegenover nieuwkomers. Maar we mogen de ogen niet sluiten wanneer het geruststellende beeld dat we het liefst van de vreemdeling maken niet klopt. Negatieve stimuli in de cultuur en religie van nieuwkomers moeten we durven benoemen en bestrijden. De zogeheten 'zwarte mens' is niet per definitie onschuldiger dan de zogeheten 'witte mens', dat durven zeggen betekent pas gelijkwaardige behandeling!

Tot slot nog een korte chassidische les in de paradox van geloven en vertrouwen, :Geloof en vertrouwen sluiten eigen initiatief niet uit! Sterker nog, soms is het beter ons vertrouwen en ons blinde geloof op te schorten. Erger dan niet in God te geloven is een houding aan te nemen, waardoor God als het ware Zijn geloof in ons mensen verliest.

*De Rabbi van Sassow leerde als volgt:*

*'Geen eigenschap en geen vermogen van de menselijke geest is volkomen voor niets geschapen. Zelfs geringe en misvormde kwaliteiten kunnen worden verheven teneinde God daarmee te dienen. Wanneer bijvoorbeeld buitensporig zelfvertrouwen op een hoger plan wordt geheven, kan ze veranderen in een hoog vertrouwen in Gods wegen. Maar voor welk doel kan het ontkennen van Gods bestaan geschapen zijn? Ook dit kan op een hoger plan worden gebracht door middel van liefdadigheid. Want wanneer iemand bij je komt met de bedoeling jou om hulp te vragen, dan zul je hem niet wegsturen met de vrome woorden: 'Heb vertrouwen en leg je problemen aan God voor! Je moet handelen alsof er helemaal geen God bestaat, alsof er maar één persoon op de gehele aarde is die deze mens zou kunnen helpen - alleen jijzelf.'*