

A Tale of Two Tragedies ... and a Response

By Hanna Perlberger

Usually, the most peaceful moment of the week comes immediately after I light my Shabbat candles. What's done is done, and I let go of the stress of the week to enter the presence of Shabbat. I was in a high-rise condo on busy Collins Avenue in Sunny Isles, Fla., where my Shabbat lights sat upon a small glass table set against panoramic windows facing the street. I stepped towards the table, and as I was about to strike the match, I noticed my friend Katy, who lives on the floor below, standing on her balcony facing Collins. It was then that I turned my gaze to the street below and was stunned by what I saw. I didn't hear the screech of braking tires, the thud of impact or sirens screaming to the scene. Nothing alerted me to the shocking scene of 11 police cars and two fire trucks that had blocked off traffic and were diverting cars, and what looked like a felled motorcycle straddling two lanes across the now-empty road.

I had a pair of binoculars nearby, but with the approach of Shabbat, I decided not to look more closely, and then, choosing not to be a voyeur, not to look at all. It was not my business, after all, and certainly not in the reality of Shabbat. But as I lit my candles, I prayed that G-d heal or help anyone who may have been involved in the accident, and strengthen and comfort anyone who may be suffering.

In the morning, I looked out the window again. Except for one police car parked on a side street, I saw nothing out of the ordinary. Traffic, as usual. Pedestrians, as usual. Bike riders and motorcyclists, as usual. No roadside markers, vigil, flowers or breaking news. Later, I found out from Katy, who had seen the whole thing from her balcony, that the motorcyclist had, in fact, died at the scene, literally in front of our building. I searched the Internet down to local county Facebook posts, but I couldn't find anything—it was as if it had never even happened!

A Community Horror

What a contrast to the shocking building collapse in Surfside a few miles down Collins Avenue. The news was all-consuming. Hour by hour, multiple stories hit the national news feed. As victims were identified, their pictures posted,

Een verhaal van twee tragedieën ... en een reactie

Door Hanna Perlberger

Gewoonlijk komt het meest vredige moment van de week onmiddellijk nadat ik mijn Shabbat kaarsen heb aangestoken. Wat gedaan is, is gedaan, en ik laat de stress van de week los om de aanwezigheid van Shabbat binnen te gaan. Ik was in een flatgebouw aan de drukke Collins Avenue in Sunny Isles, Fla., waar mijn Shabbatlichten op een kleine glazen tafel stonden, tegen panoramische ramen aan de straatkant. Ik stapte naar de tafel en toen ik op het punt stond de lucifer aan te steken, zag ik mijn vriendin Katy, die op de verdieping eronder woont, op haar balkon staan met uitzicht op Collins. Op dat moment wendde ik mijn blik naar de straat beneden en was stomverbaasd over wat ik zag. Ik hoorde geen gierende banden, geen dreun van een botsing of sirenes die naar de plaats van het ongeluk loeiden. Niets waarschuwde me voor het schokkende tafereel van 11 politiewagens en twee brandweerwagens die het verkeer hadden afgezet en auto's omleidden, en wat leek op een gevallen motorfiets die over twee rijstroken dwars over de nu lege weg lag.

Ik had een verrekijker vlakbij me, maar omdat het sabbat was, besloot ik niet nauwkeuriger te kijken, en vervolgens, omdat ik geen voyeur wilde zijn, helemaal niet te kijken. Het was tenslotte mijn zaak niet, en zeker niet in de werkelijkheid van Shabbat. Maar terwijl ik mijn kaarsen aanstak, bad ik dat G-d iedereen zou genezen of helpen die mogelijk bij het ongeluk betrokken was, en dat hij iedereen die mogelijk lijdt zou sterken en troosten.

s Morgens keek ik weer uit het raam. Behalve een politieauto die in een zijstraat geparkeerd stond, zag ik niets bijzonders. Verkeer, zoals gewoonlijk. Voetgangers, zoals gewoonlijk. Fietsers en motorrijders, zoals gewoonlijk. Geen wegmarkeringen, wake, bloemen of schokkend nieuws. Later hoorde ik van Katy, die het hele gebeuren vanaf haar balkon had gezien, dat de motorrijder ter plaatse was overleden, letterlijk voor ons gebouw. Ik zocht op het internet tot en met de Facebook-posts van de gemeente, maar ik kon niets vinden - het was alsof het nooit gebeurd was!

Een communautaire verschrikking

Wat een contrast met de schokkende instorting van een gebouw in Surfside een paar kilometer verderop op Collins Avenue. Het nieuws was allesverslindend. Uur na uur, kwamen verschillende verhalen op het nationale nieuws. Slachtoffers werden geïdentificeerd, hun foto's

their stories told: the shattered responder who retrieved his 7-year-old daughter, carrying her small draped body out between two lines of firefighters, police officers and responders; the 12-year-old girl sitting day after day at the rubble reciting Psalms for her missing father; the children mourning their elderly parents who had always teased about each wanting to die first so as not to have to live without the other; the newlyweds; the woman who finally left New York City to live her dream life ...

The community sprang into action. Unlike the anonymous motorcyclist, their business became our business. We donated bags of clothes, contributed to an online fund and closely followed the news. Their deaths seemed to issue a personal summons to me to be grateful for the privilege of my "dream life" by the ocean, for the gift of growing old with the love of my life, for the blessings of seeing my children grow up. And while I have struggled with reciting Psalms, how can I not after hearing about this young girl? How can I witness what happened and not change in some way? As Tzvi Freeman says, "If you see what needs to be repaired and how to repair it, then you have found a piece of the world that G-d has left you to complete."

But how to feel about the anonymous motorcyclist? Can I forget about it? Should I? If I hadn't looked down at that moment, I would never have known. But if I saw it, wasn't I meant to? What is the lesson, the call to action on my part?

Maybe it is not the tale of two tragedies, but the same tragedy. While one situation is shockingly newsworthy (and apparently, one is not), death is death. And when death comes crashing down in a sudden unforeseen moment, it *should* be shocking. Just because G-d granted you the blessing of waking up this morning is no guarantee that you will live to sleep in your bed tonight. At a bare minimum, this is a call to be present, aware and appreciative.

Sweating the Small Stuff

A few years ago, my husband had a catastrophic medical event and nearly died in front of me, and for weeks my nerves were on edge. I was coaching a couple who was engaged in a power struggle over the following issue: the wife complained how on a Sunday when the husband played soccer, he had no trouble waking up early on his own and getting out the door. On the other hand, if Sunday

gepost, hun verhalen verteld: de verscheurde hulpverlener die zijn 7-jarige dochter terughaalde, haar kleine gedrapeerde lichaam naar buiten dragend tussen twee rijen van brandweerlieden, politieagenten en hulpverleners; het 12-jarige meisje dat dag na dag bij het puin zat en psalmen reciteerde voor haar vermiste vader; de kinderen die rouwden om hun bejaarde ouders die altijd hadden gezegd dat ze allebei eerst wilden sterven om niet zonder de ander te hoeven leven; de pasgetrouwden; de vrouw die eindelijk New York City verliet om haar droomleven te leiden ...

De gemeenschap kwam in actie. In tegenstelling tot de anonieme motorrijder, werd hun zaak onze zaak. We doneerden zakken met kleding, droegen bij aan een online fonds en volgden het nieuws op de voet. Hun dood leek voor mij een persoonlijke oproep om dankbaar te zijn voor het voorrecht van mijn "droomleven" aan de oceaan, voor het geschenk om oud te worden met de liefde van mijn leven, voor de zegeningen van het zien opgroeien van mijn kinderen. En hoewel ik moeite heb gehad met het uitspreken van psalmen, hoe kan ik anders na het horen over dit jonge meisje? Hoe kan ik getuige zijn van wat er gebeurd is en niet op een of andere manier veranderen? Zoals Tzvi Freeman zegt: "Als je ziet wat er gerepareerd moet worden en hoe je het kunt repareren, dan heb je een stukje van de wereld gevonden dat G-d je heeft nagelaten om te voltooien."

Maar wat te denken van de anonieme motorrijder? Kan ik hem vergeten? Moet ik dat? Als ik op dat moment niet naar beneden had gekeken, zou ik het nooit geweten hebben. Maar als ik het zag, was dat dan niet de bedoeling? Wat is de les, de oproep tot actie van mijn kant?

Misschien is het niet het verhaal van twee tragedies, maar dezelfde tragedie. Terwijl de ene situatie schokkend nieuwswaardig is (en de andere blijkbaar niet), is dood dood. En wanneer de dood in een plotseling onvoorzien moment neerstrijkt, zou dat schokkend moeten zijn. Alleen omdat G-d je de zegen heeft gegeven om vanochtend wakker te worden, is dat nog geen garantie dat je vannacht in je bed zult slapen. Op zijn minst is dit een oproep om aanwezig, bewust en waardierend te zijn.

De kleine dingen verdringen

Een paar jaar geleden had mijn man een ernstige medische aandoening en stierf bijna voor mijn ogen, en wekenlang stond ik op scherp. Ik coachte een echtpaar dat in een machtsstrijd verwickeld was over het volgende: de vrouw klaagde erover dat haar man op zondag, als hij voetbalde, geen moeite had om alleen vroeg op te staan en de deur uit te gaan. Anderzijds, als de zondag een dag was om met haar door te brengen, was

was a day to be spent with her, the husband was sluggish in the morning and needed an alarm to wake up. They were arguing about what that meant and whose responsibility it was to set the alarm. All logical solutions were rejected, as people engaged in power struggles often resist simple resolutions because of the underlying meanings they attach to behavior. In this case, the wife felt she was “unloved” while the husband felt he was being “controlled.”

Eventually, I had reached my end of patience over their bickering, and I challenged them with these questions: “Suppose you went home tonight and crawled into bed, but the bed was empty. Your spouse wasn’t there—and never will be—because this afternoon, your spouse was killed [G-d forbid] in an accident. And the last conversation you had was full of anger over this issue. What makes you think you have forever with each other? You don’t know what this day will bring. And if you merit to sleep peacefully in your bed tonight, how did you spend this day?”

I would never propose sweeping problems under the rug. On the other hand, how many relationships blow up over what we magnify and focus on faults to the exclusion of everything else?

Here are three things I suggest to increase our awareness and appreciation:

1. Journal Exercise

Try keeping a daily journal with this prompt: “What do I appreciate about living in this moment?” But then take it a step further. Why is it good? How is it good? What does that good bring and add to my life? What are the benefits, joys, blessings and gifts, even if they sometimes feel like a challenge?

2. The Appreciation Jar

Develop a daily awareness of the many acts of kindness that the important people in your life extend to you (parents, children, spouse, or close friends). Every day, jot down some “appreciation notes” and put them in a jar. Once a week, read them to each other. And then amplify them. Tell this individual why this act of kindness touched you, was important to you or stood out. He or she may be unaware which behaviors have the most significant impact.

But don’t make it a contest or feel hurt if you think some of your efforts were unnoticed or appreciated. It will come. The point is to create greater awareness. When you know you need to find something to write about in your journal or the jar will be empty, you will be on the lookout for the positive things in your life

de echtgenoot 's morgens traag en had hij een wekker nodig om wakker te worden. Ze kibbelden over wat dat betekende en wiens verantwoordelijkheid het was om de wekker te zetten. Alle logische oplossingen werden verworpen, omdat mensen die in een machtsstrijd verwickeld waren, zich vaak verzetten tegen eenvoudige oplossingen vanwege de onderliggende betekenissen die zij aan hun gedrag hechten. In dit geval voelde de vrouw zich niet geliefd, terwijl de man zich gecontroleerd voelde.

Uiteindelijk had ik geen geduld meer voor hun gekibbel en daagde ik hen uit met deze vragen: "Stel dat je vanavond naar huis ging en in bed kroop, maar het bed was leeg. Je echtgenoot was er niet en zal er ook nooit meer zijn, want vanmiddag is je echtgenoot omgekomen bij een ongeluk [G-d verhoede]. En het laatste gesprek dat je had was vervuld van woede over deze kwestie. Waarom denk je dat je voor altijd bij elkaar bent? Je weet niet wat deze dag zal brengen. En als je vannacht rustig in je bed wilt slapen, hoe heb je deze dag dan doorgebracht?"

Ik zou nooit voorstellen om problemen onder het tapijt te vegen. Aan de andere kant zijn er zoveel relaties die opgeblazen worden door wat we uitvergrooten en ons richten op fouten, met uitsluiting van al het andere.

Hier heb je drie dingen die ik voorstel om ons bewustzijn en onze waardering te vergroten:

1. Dagboek oefening

Probeer een dagelijks dagboek bij te houden met deze vraag: "Wat waardeer ik aan het leven op dit moment?" Maar ga dan een stapje verder. Waarom is het goed? Hoe is het goed? Wat brengt en voegt dat goede toe aan mijn leven? Wat zijn de voordelen, vreugden, zegeningen en geschenken, ook al voelen ze soms als een uitdaging?

2. De pot voor waardering

Maak je dagelijks bewust van de vele daden van vriendelijkheid die de belangrijke mensen in je leven je bewijzen (ouders, kinderen, echtgenoot/echtgenote, of goede vrienden). Schrijf elke dag een paar "waarderende briefjes" op en doe ze in een pot. Lees ze een keer per week aan elkaar voor. En vergroot ze uit. Vertel deze persoon waarom deze daad van vriendelijkheid je raakte, belangrijk voor je was of opviel. Hij of zij weet misschien niet welk gedrag de grootste impact heeft.

Maar maak er geen wedstrijd van en voel je niet gekwetst als je denkt dat sommige van je inspanningen onopgemerkt of niet gewaardeerd zijn. Dat komt nog wel. Het punt is om een groter bewustzijn te creëren. Als je weet dat je iets moet vinden om in je dagboek te schrijven, omdat anders de pot leeg is, zul je de hele dag

throughout your day, and that alone will boost positivity.

Tal Ben-Shahar, one of the thought leaders of the Positive Psychology movement, coined the phrase: "Appreciate the good, and the good will appreciate." The Rebbe often quoted the famous teaching of the third Lubavitcher Rebbe: *Tracht gut vet zein gut*, "Think good and it will be good." That is, the mere exercise of thinking positively produces positive results.

3. Mine the Gold

Find moments to appreciate; these moments are gold. Savor them, treasure them and be on guard. Make a habit to mention them on Shabbat. Appreciate your life and the people in it, and act from that awareness. For it can be unbearably gone in the blink of an eye.

By Hanna Perlberger



Hanna Perlberger is an author, attorney, spiritual teacher and coach. She speaks to people from all walks of life and helps them in their search for greater happiness, meaning and spiritual engagement.

© Copyright, all rights reserved. If you enjoyed this article, we encourage you to distribute it further, provided that you comply with Chabad.org's copyright policy.

op zoek gaan naar de positieve dingen in je leven, en dat alleen al zal de positiviteit stimuleren.

Tal Ben-Shahar, een van de denkers van de Positieve Psychologie beweging, bedacht de uitdrukking: "Waardeer het goede, en het goede zal waarderen." De Rebbe citeerde vaak de beroemde leer van de derde Lubavitcher Rebbe: *Tracht gut vet zein gut*, "Denk goed en het zal goed zijn." Dat wil zeggen, alleen al de oefening van positief denken levert positieve resultaten op.

3. Delf het goud

Zoek momenten om te waarderen; deze momenten zijn goud. Bewaar ze, koester ze en wees waakzaam. Maak er een gewoonte van om ze op Shabbat te noemen. Waardeer je leven en de mensen erin, en handel vanuit dat besef. Want het kan in een oogwenk ondraaglijk verdwenen zijn.

Door Hanna Perlberger

Hanna Perlberger is auteur, advocaat, spiritueel leraar en coach. Ze spreekt met mensen uit alle lagen van de bevolking en helpt hen in hun zoektocht naar meer geluk, zingeving en spirituele betrokkenheid.

© Copyright, alle rechten voorbehouden. Als u van dit artikel genoten heeft, moedigen wij u aan om het verder te verspreiden, op voorwaarde dat u zich houdt aan de copyright policy van Chabad.org.