

Vredesgebed voor Stad en Wereld, maandag 6 november 2000.

AANDACHTIG LEVEN

door Jurjen Beumer

We kwamen op het thema 'aandachtig leven' n.a.v. het onlangs verschenen boek *Een levensregel voor beginners. Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijks leven* (Tielt 2000) De schrijver, Wil Derkse, verdiept zich in de orde-regels van Benedictus uit het begin van de 6^{de} eeuw en vertaalt die regel eeuw naar onze tijd. En wat blijkt: de oude opvattingen van Benedictus, de vader van de monniken, bevatten een grote mate van actualiteit voor ons dagelijks leven. Kern van heel veel wat er in de regel staat heeft met aandacht te maken: aandacht voor de dingen om je heen, aandacht voor wat er in mensen met wie je optrekt omgaat, aandacht voor de bewegingen van je eigen hart, aandacht voor God, hoe hij/zij al dan niet een rol in je leven speelt (dit laatste, het religieuze, laat Derkse merkwaardigerwijs buiten beschouwing)

Monniken-leven is jezelf als het ware trainen in die aandacht, elke dag opnieuw, met vallen en opstaan. Niet op je eigen houtje hoef je dat te doen, want de abt geeft je hierin leiding. Wat voor monniken van toen en door alle eeuwen heen tot op vandaag belangrijk is, dat is voor ons niet-monastiek levende, moderne mensen zoals wij ook belangrijk, ziehier de opzet van dit mooie boekje. Het is verrassend als je op deze manier die oude kloosterregel naar nu overzet.

Ik zoek een aantal voorbeelden bij 'aandachtig leven'.

Aandacht voor de dingen om je heen: ik zeg wel eens tegen mijn kinderen als hun kamer een rotzooi is (de mijne trouwens ook dikwijls), die rotzooi om je heen, als je dat zo laat en niet opruimt, dan gaat die chaos ook in je hoofd zitten en leef je verstrooid i.p.v. aandachtig. Het voorbeeld dat we lazen laat zien hoe een oude monnik met de dingen omgaat. Dit geldt ook voor onze aandacht voor de gang van de seizoenen. Wanneer kijkt een stadsmens nog naar de sterren bijvoorbeeld?! Alleen op vakantie misschien.

Aandacht voor de mensen met wie ie optrekt: als we niet alleen praktisch en functioneel met elkaar willen omgaan, dan luisteren we naar elkaar. Leren luisteren is een van de moeilijkste opgaven voor een mens. Je naasten niet met je eigen verhalen voor de voeten lopen, maar hun verhaal betasten, mee-leven, mee-lijden. Dan, zonder dat je het hoeft te organiseren komt jij ook aan de beurt, je levensverhaal wordt gedeeld, je kunt verder, er wordt naar je geluisterd, naar de bewegingen van je ziel.

Aandacht voor de bewegingen van je eigen hart: daarvoor heb je de stilte nodig. In de klooster-abdijen is deze stilte. Die stilte moet je ook veroveren als je in een luidruchtige stad woont. In je huis, of elke middag in deze kerk, genezend stil is het hier dan. Je hoort je eigen adem, je luistert naar je eigen emoties, je hoort misschien de stem van God zo nu en dan. In het indrukwekkende interview met Rex Brico, afgelopen zaterdag in Trouw, zegt hij: 'Als je je ogen leert openen kom je God met grote regelmaat tegen, want de wereld is zwanger van God.'

Ik noemde dat de aandacht voor God. Ook daar moet je je best voor doen. Denk aan de getijden in de kloosters, vijf, zes keer op een dag. Dan lees je de psalmen niet meer zelf, maar de psalmen en andere bijbelgedeeltes gaan jou lezen. Die discipline is nodig om aandachtig te kunnen leven, niet hoogdravend is die aandacht, maar heel dichtbij in de kleine dingen van alle dag. Die aandacht geven lijkt zo eenvoudig, maar we weten dat dit training vereist, discipline, dat het ons alles kost. Bovendien leven we in een tijd die wel heel veel biedt, maar juist daardoor ons versnipperd, ons afleidt en precies het tegenovergestelde bewerkt dan de regel van Benedictus, we zijn

gefragmenteerde mensen geworden die 'leven uit één stuk' (dat is aandacht) bijna onmogelijk zijn gaan vinden.

Psalm 1 spreekt over een mens die als een boom is, geworteld in stevige grond, niet omver te krijgen. Zijn levenssappen dringen langzaam door de stam omhoog. Langzaam, want als je te haastig wilt, dan beklijft het niet. Langzaam leven i.t.t. gehaast en vluchtig. Die sappen komen van binnen uit, ze voeden je en ze worden je aangereikt door Degene die jou het leven gegeven heeft, jouw Schepper en jouw God. Niemand heeft zoveel aandacht voor jou als deze God, kijk maar hoe je gemaakt bent, hoe zijn levensgeest jou elke dag energie en wilskracht geeft. Nu hoef je niet alleen maar meer voor jezelf te leven, maar kun je er zijn voor anderen. Echte aandacht schept dienstbaarheid, medemenselijkheid, vrede en alle goeds.

Preek105